

# دەروونزانی و رەفتار بۆ بەرە و لوێکەمی کامەرائی



منتدی إقرأ الثقافی

للحکمت ( سکوردی - عربی - فارسی )

[www.iqra.ahlamontada.com](http://www.iqra.ahlamontada.com)

نوسینی: فرانک . س . کاپریز

وەرگیژانی: سۆران خورمالی

چاپی شەمشەیر

2012

# دەروونزانی و رەفتار بو بەرەو لوتکەکی کامەرانی

نوسینی / فرانك . س . كاپرئز  
و : لەفارسى يهوه / سۆران خورمالى

چاپى شەشەم

٢٠١٢

# له‌بلاوکراوه‌گانی خانە‌ی چاپ و په‌خشی رێنما

زنجیره: (٨)

ناسنامه‌ی کتێب:-

ناوی کتێب: دهر و نێزانی و ره‌فتار

بایه‌ت: دهر و نێزانی

ناوی نووسهر: فراتك . س . كابریز

ناوی وهرگێم: سۆزین خورمانی

هه‌خشه‌سازی: فواد كه‌ولۆسی

نۆبته‌ی چاپ: چاپی شه‌شهم

شوێنی چاپ: چاپمه‌نی گه‌نج

مehلی چاپ: ٢٠١٢

تیراژ: ١- دانه

ژماره‌ی سپاردن: ( ٦٥ ) ساڵی ٢٠٠٥ ی وه‌زاره‌تی رو‌شنییری پێ‌ دراوه



سلیمانی — بازاری سلیمانی — به‌رامبه‌ر بازاری خه‌فاف.

ژماره‌ی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)



## (سودەکانی دەروونزانی)

### (چ جۆره کەسیت؟)

ئایا تا ئیستا لەخۆت پرسیوە چ جۆره کەسیت، یۆچی بەم شیوەیە بێ ئەکەمەو و یۆچی رەفتار و کردارم بەم شیوەیە؟ نوقسانی و هەلەو کەم و کورتی کەسایەتیم کە ناگاداریان نیم وەیان بەهیچ تەماشایان دەکەم چین؟ کاردانەو و سەرکەوتنەکانی ژیانم تا چەند کاریگەری بۆ سەر سەلامەتیم هەیە؟ ئایا قسە و بیروپراکەم لەبارە و شتە جوان و پیروزەکان ناپەرەوا نیە؟ بیروبۆچونم چۆنە سەبارەت بەعەشق، جنس، کەسانی دەوروبەرم بەتایبەتی و لەبارە و ژیان بەگشتی..

ئەر هۆیانە و کەبەشیوەیەکی بێمەبەست چوونەتە ناو بوغزو کینەمەو و کامانەو چین؟

ئایا زۆر خۆپەرستم یان زۆر حەساس؟ ئایا گوناھی شکستەکانی خۆم ئەخەمە ئەستۆی کەسی ترەو؟ ئایا بەراستی هەولم داوە چاکتریم؟ ئایا ئامانجم لەژێرماندا چیه و بەتەمای چیم؟

هەرکاتێک لەبارە و خۆتەو و راشکاوێ بڕیار بدەم ئەتوانیت هۆی زۆر لەتەنگ و چەلەمەکانی خۆت بدۆزیتەو و قبوڵی ئەم راستیە داشا هەلەنگەرە بکەیت. هەرکاتێک بەشیوەیەکی روژانە هەندێ لەکاتی خۆت بخەیتە خزمەتی لەمەحە دانی کارەکانی روژانە و خۆت و هەولی چاکردنەو وەیان بدەیت بەسود وەرگرتن لەو کەسانە و کە لەدەوروبەر و دانیان بەهەلەکانی خۆیاندا ناوە، ئەتوانی زۆر بەناسانی گۆڕانکاری بەسەر کردەو و کانتدا بەیخت. ئەم کارە هێندە گران نیە



تەنھا پىۋىستى بەھەندى زانىياري و رىكخستنى ئىرادەيەكى پتەو ھەيە بۇ بەدەست ھىنانى بىروبواوېرو رەفتارى نوئ..

### (بىريارى جدى بۇ پىشكەوتن و گەشەکردن نىۋەى سەرکەوتنە)

دۇنيايە لەرەى كە ھەموو كۆمەلگاي ئادەمىزاد بەبى جياوازي ئەتوانىت خۇي باشتەر رىك بخت. مەبەستى ئەم كىتبە بۇ رىنيشاندانى خوينەرە بەمەبەستى گەيشتن بەئارامى دەرۋونىو بەرىگاي دادگايىکردنى كىردەوەكانى دەرۋونى خۇيى.

نوسەر مەبەستىيەتى كەئىۋە بەھاوكارىکردنى خۇتان چارەسەرى تەنگو چەئەمە كەسايەتتەكانى خۇتان بكن بەشيوەيەكى زىرەكانە، وە ھاوكارىتان بكات بۇ دەرۋىستى ئەو لايەنە شاراوانەى كە لەرەفتارى ئىۋەدا پەنھانە. وە پىشانى ئىۋەى بدات كەچۇن ئەتوانرىت زال بىت بەسەر توۋرەبوونى خۇتداو سوۋدى لىۋەرىگىرىت و چۇن بەسەر كىردارە سۇردارىيەكانى خۇتا زالىبىت و ھىزو زىرەكى لىۋەرىگىرىت و زىاتىرى بكەيت بەشيوەيەكى گىشتى بەپىنى پىۋىست سود لەژيان و پىۋىستىيەكانى ۋەرىگىرىت.

ھەندى كەس لەو بېروايەدان كەدەرۋونزان بەشيوەيەكى گىشتى نەخۇشى دەرۋونى ۋەك نەخۇشى جىسمى چارە دەكات، ئەمە لەكاتىكدا كەنەخۇشى دەرۋونى لەخۇيەۋە چاك دەبىتتەۋە تەنھا ئىشى دىكتۇر ئەۋەيە كە يارمەتى و ھاوكارى نەخۇش ئەكات كەخۇي بىناسىت. ئاگادارى سەلامەتى روھى ئىمە ھونەريان زانستىكە ئەتوانرىت ھەموو كەس فېرېگىرىت بەو مەرجەى بەجدى ھەۋلى بۇ بدات.

بۇ فېرېبوونى ئەم زانستە نابىت زۇر بىسرىيىتەۋە بەخۇتەۋە واتە نابىت زۇر باۋەرت بەخۇت ھەبىت بەلكو ئەبىت بۇ قبول كىردنى بىروبواوېرو ئامۇڭگارىيەكانى زانايان لەبارەى ژيان و تەنگو چەئەمەكان ئامادەباشى تەۋاو پىشان بەدەيت.

## دهکاتہ وہ .

**(ئەتوانىت يارمەتى خۆت بدەيت)**

ئامارەكان وا نیشان ئەدەن لە ئەمەریكا نزیكەى (١٤) ملیۆن كەس بە دەست  
كێشەى سۆزداریەو دەنالیئن و پنیوستیان بە چارەسەرى دكتۆرى دەرونى  
هەیه. هەركاتیك تۆش لەگەڵ نەفسى خۆتدا نەگونجایت و نازارت بە دەست گرتە  
دەرونیەكانەو چەشت و دنیات لەبەرچاو تارىك بوو ئەوا گوئى لەم مژدە خۆشە  
بگرو ئەتوانیت یارمەتى خۆتى پیندەیت و ئالوگۆپى بنەپەرتى لەژیانت و  
شیوازی بیرکردنەوت بكەیت تەنها بە كەمێك سەرنجدان ئەزانیت ئەو گىروگرفت و  
نارەحەتیانەى كەژیانى لىكردویتە دۆزەخ، لایەنى دەروونى هەیه وە لایەنى  
دەروونى و سۆزدارى بەهێچ دەزمانى چارەسەر ناكړیت. وەك چۆن (جان  
شیندلر) لەكتیبه كیدا (چۆن لە ٣٦٥ رۆژى سال ئەبیئت گەشە بكەى) دەرى  
ئەخات كەمروۆ ئەتوانیت ئاگادار بیئت لەنەخۆشى دەرونى بەلام بەو مەرجەى  
دەبیئت تۆش لایەنى ھوى كێشەكانى خۆت بناسیت و دەست نیشانیان بكەیت وە  
لەپەيوەندیەكانى ئەو گرتقانە بەسەلامەتى جىسمانىتەو بەئاگا بیئت،  
جئ بەجئ كردنى عاقلانە و دۆزینەوى خائىكى گرتەكە دەبیئتە ھوى ئەوەى  
كەخۆت دكتۆرى نەفسى خۆت بیئت ئالەم كاتەدا پنیوستە سەر لەپسپۆرىكى ئەم  
بوارە بدەى تاوەكو سەرکەوتو بیت..

## (زانائى به توانائى يه)

هه ندى كەس لەو بېروايەدان كە زانينى زۆر شتيكى ترسناكه، بۆ سه لماندى  
 بېروباوهرى خويان وا نيشان ئە دەن كە بېركردنه وهى زياد له حەدو خويندنه وهى  
 كتيبى زۆر بۆ مەبهستى راهينانى خۆت له بىرى ئە وهى ناخوشى و ناڤه حەتیه  
 سه ره تاييه كان كەم كاته وه زۆرتى دهكات، به لām له به رامبه ر بېروبوچوونه كانى  
 ئەم جوړه كەسانه ئە بىت بوتريت هركا تيك ئوتۆمبيليك درا به دهست شۆفيريكى  
 مهست و بيباك ترسو مهترسى دروست ئەكات نايان ئەمه دهبيتە به لگه يه ك  
 بۆئە وهى كە دهبيت هه موو كارخانه ي دروست كردنى ئوتۆمبيله كان دابخريت.

وهك چۆن ئە زانين هيزى ئەتۆم بوو هوى دهر كه وتنى گه وره ترين پيشكه وتن  
 له جيهانى زانستى پزىشكى دا له هه مان كاتدا له لايه كى تره وه به ترسناك ترين و  
 به زيان ترين هيزى جيهانى ش ئەناسريت، به مه دا دهر ده كه وىت كە هيزى ئەتۆمى  
 خوى له خويدا زيان به خش نيه به لām شيوهى به كار هينانى سودو قازانچ يان  
 زيانى ئەو دهست نيشان دهكات..

ههركا تيك هه ندى زانيارى له باره ي ئە وهى كە فيربوين به شيوه يه كى ناڤه وا  
 به كار به ينين، ناييت هاوارمان لي هه لسييت و بكه وينه گيانى زانيارى و زانينه وه. بۆ  
 نمونه هه ندى لەو بېروايەدان كە به ر بگيريت له چاپ كردنى ئەو كتيبانەى  
 كە په يوه نديان به لايه نى جنسه وه هيه. له هه مان كاتدا ئەوانه ي كە ريگرى له  
 بلاو كردنه وهى ئەو بلاو كراوانه ئەكه ن خويان تووش بووى دوو جه مسه رى  
 ئەخلاقين..

وهك چۆن (ئارنست جان) پسپورى به ناويانگى دەررونى ده يه نييت هه يادمان  
 ئەوانه ي له تهنگه نه فەسى جنسى دان و به نه يننى كاره جنسيه كانيان ئەنجام  
 ئە دەن و خويانى ليخالي ده كه نه وه زياتر له هه موو كەس ده بنه مامۆستاي

خەلکی و داوا لەخەلکی دەکەن لەو کارانە دوور بکەونەوه، ئەوان بەم شیوەیە بەناوی بەرگری لەخەلکی لەدڵەوه بەرگی لە لاوازی خۆیان دەکەن.

هەر لەبەر ئەم ھۆیە بوو کە (سیگموند فروید) کاتیک کەوتە شەرح کردنی ویزدانی نووستویان بەشی لاشعوری دەروونی سۆزداری لەلایەن خەلکی تا ئەو ئەندازەیە دژایەتی کرا، فرۆید لەنامەیە کدا کەبۆ نووسەرێکی لاوی نوسیوه کەناوی (برونوگتر) بوو بەم شیوەیە دواوە (مەبەستی من ئەوەیە تا ئەتوانریت ئەو کەسانە کە لەو ویزدانی بێ ئاگای جەھەنەمی خۆیاندا ژیان ئەبەنە سەر ھاوکارییان بکەم. وە بەجور ئەتەو ئەتوانم بڵێم نەک لەو دوونیادا بەلکو لەم جیھانەشدا زۆر لەخەلکی لەدۆزەخی راستەقینە ئەم دونیایە ژیان ئەبەنە سەر. مەبەست لەدۆزینەوهی زانیاری و بیروبۆچون و لیکدانەوهکانی من ئەوەیە کە ئەوان بە ئاگا بەینمەرە لەم جەھەنەمەر بۆ رزگار بوون لەو جەھەنەمە دامینی ھیمەت بپەستێنە پەشت...

لە کاتیکدا زانای بەراستی توانای یەو نەزانی زیانی فراوانی ھەیە. بەو مانایە زانای یە کە ترس و وحشت لەو ویزدانی مروڤدا پێک دەھێنێت و وا لە مێشکی مروڤ دەکات کە بەرەو لای ژیا نیکی پەر خۆش و پەر سە عادتە ھانی بدات...

### (ئێشێ پەسپۆری دەروونی چییە؟)

لە دێرەوه تائیسقا زۆر کەس بەھەلە لەو پڕوایەدان کە پەسپۆری دەروونی کەسیکە تەنھا تووشبوونی نەخۆشیە ئەعصابە توندەکان چارەسەر دەکات ھەربۆیە بۆ ئاگادارکردنەوهی ئەوان ئەبێ بوتری ئەو لەراستیدا پەسپۆری ھەیە لەھەموو گەرفتو کێشە دەروونیەکاندا، ئەو لەتووپرەیی رۆژانەو پەیوەندی تووپرەیی و ئەعصاب لەسەر سەلامەتی مەزاجی مروڤ بە ئاگایەو ئەتوانیت ھاوکاری نەخۆشەکانی خۆی بکات لەگەرت و مەسەلە تاییبەتەکاندا.

پىسپۇرى دەرۋونى ۋەك مامۇستايەك ھۇ شاراۋە سۆزدارىەكانى دەرۋونى نەخۇش ئاشكرا دەكات و بۇ نەخۇشەكەى روون دەكاتەۋە كە نەخۇشەكەى ئەو دەرۋونىە نەك جىسمى. ئەتۋانين بلىين كەپزىشك خۇشى و ناخۇشەكانى نەخۇش دەخوينىتەۋە و نارەھەتى و ئارەزۋەكانى نەخۇش نەخاتەۋە يادى.

### (جۆرەكانى نەخۇشى كەپزىشك چارەسەرى دەكات)

زۆرۈن ئەو گرقتانەى كەپزىشك بەتەۋاى پەيوەندى پىيانەۋە ھەيە ئەتۋانين دەست نىشانى ئەمانەى خوارەۋە يكەين.

لايەنى تۋاناي كەسايەتى، نىگەرانى و تەشۋىشى دەرۋونى، نارەھەتىەكان،... پەيوەندى خىزانى، گرقتە جنسىەكان، گۆشەگىرى دەرۋونى، بىرکردنەۋە غەرەن.

دریژی ماۋەى دەرمان، ۋەكو چارەسەرى ھەر دەرديكىتر پەيوەندى تەۋاى ھەيە يەھۋى تايبەتى ھەندى لەو نارەھەتىە رۇحیانە زۆربەيان لەماۋەيەكى كەمدا چارە دەكرين.

### (پىسپۇرى دەرۋونى بۇ ئەمىرۇ زۆر زۆر پىتۋىستە)

ھەركاتىك خوينەر لەخويندەۋە سودى ئەم كىتبە بچىتە برۋايەكەۋە كەپسىۋرى درۋونى پىسپۇرىكى بىئەنجامەۋ تەنھا جوانكارىەكە تايبەتە بەدەۋلەمەندەكان ئەۋكات زۆر مايەى نىگەرانىە. ۋا بەيرمدا دىت رۇژى دىت ھەموومان بىينە سەر ئەو رايەى كەزۆر لەو كەسانەى ناتۋانن ۋەك چۆن ژيان ھەيە سودى ليۋەرېگرن پىۋىستيان بەھاۋكارى پىسپۇرى دەرۋونى دەبىت..

## (لە دەرومانخانەیی دەروونیدا چی روونەدات)

سەرەتایی ترین ئەرکی پزیشک ئاگاداری ناسینی وردی نەخۆشە لەهەموو باردیەکەوه، ئەم ناسینە سەرەتاییە گرتگیەکی زۆری ھەیە ھاوکاری پزیشک دەکات کە بەشیوەیەکی گشتی بکەوێتە چارەسەرکردن لەھەندێ کاتدا بەیەکەم بینین راگەی دەچەسپێت و ھەمان بیروبۆچوونی ئەو دەبێت ئەمە بەو مانایە دیت کە پزیشک بەزوویی ھەست دەکات کە نەخۆشەکە ئازار بە دەست نەخۆشیە دەرونیەکانەوه دەچێژێت، لەپاشان پزیشک دیاری دەکات کە ئایا نەخۆش لەبەرامبەر چارەسەردا نەرمی نیشان ئەدات یان بەپێچەوانەوه دژایەتی و سەرسەختی ئەکات وە بەراوردی وردی وەزعی ئاشکرای ئەو کارانەیی کە ئەیکات یان پێشتر کردوویەتی لەکردارو رەفتاریدا پزیشک ئەنجامی پێویست وەر دەگرێ، پاشان پزیشک سەیر ئەکات ئایا نەخۆش کەھاتووہ بۆ ئێرە تەنھا ھاتووہ یان ئەگەل خەزم یان برادەریکیا ھاتووہ قەلەوہ یان لاواژە عەینەکی ھەیە یان بێ عەینەکە گۆییەکانی باش ئەبیسێن یان نا بەناسانی داخەنیشی یان ئەچەمیتەوہو زۆری تریش وەیان بەنارەحەتی قسە دەکات یان بەپێچەوانەوه، بێرێارەکانی (منگقین) بەجێن یان غەیرە (منگقنی) نابەجێن وە باوەری بەنارەحەتیەکانی خۆی ھەیە یان نا.

ھەلەبەتە پزیشک لەدانیشتنەکانی داھاتوودا نەخۆشەکە لەسەر تەختە رادەکێشی بەم کارە بەتیری دوو نیشانە دەپێکێ بەو ھانایەیی لەلایەک نەخۆشەکە ھەساوہ ترەو لەلایەکی ترەوہ ئەو شوینەیی دەکاتە شوینیکی دۆستانەو ھاوکاری نەخۆشەکە دەکات کە شەرم کەمتر بکات و بێر لەکارەکانی خۆی و ئەرکەکانی میشکی بکاتەوہ بەتایبەتی ژنان لەدەرپرینی ناپەحەتی و فشارەکانی دەروونی خۆیاندا بەبێ سەیرکردنی چاوی پزیشک کەمتر ھەست بەنارەحەتی ئەکەن ئەم رێگایەش بەھەمان شیوہ بۆ پزیشکیش ئاسان ترە چونکە ئەو بەم رێگایە

بەئارامىيەكى زۆرتر لەبارەى ئەو دەيبىستى بىر ئادەت.. ئەمە لەكاتىدا ئەو كەسانەى كە لەهەموو كەس زياتر پىيوستيان بەهاوكارى و دەرمان هەيە لەخەلكى تر زياتر دوور ئەكەونەو لە سەردانى پزىشك، حەساسىيەتى لەرادەبەدەرى ئەوان (بەتايەبى پياوان) رىگرە كە بتوانىت دان بەو دەا بنىيت كە ئەوان پىيوستيان بەسەردانى پزىشك هەيە. ئىكدا كە پىيوستە بزانىت هەلاتن لەپزىشك زياتر هەست نەكردنە بەنوقسانى و كەم و كۆپى خود.

ئەو دەرمانەى كە پزىشك بەنەخۆشى دەلىت تاكو يارمەتى بدات لەبارەى گرفت و كىشەكانىيەو برىتە لەهەمان چارەسەرى جەستەيى. پزىشكى دەروونى هاوكارى نەخۆش دەكات تاوەكو شىوئەى بىركردنەوئەى خۆى لەبارەى كردارەكانىيەو بگۆرەت و چاكى بكات.

۱- كەسايەتى خۆى (ئەو ھۆيانەى پەنھان بوە لەكردارەكانى ئىستار.

رابردویدا).

۲- سەلامەتى ئەو (رىنمىيەى ئەو بۆ ديارى كردنى نەقسە جەسمانىيەكان).

۳- ناوچەى كۆمەلەيەتى (رەفتار و كردارى ئەو نەسبەت بەخەلك).

۴- فەلسەفەى ئەو لەبارەى ژيانەو.

بەم شىوئەى ئەتوانىن بلىين كەدەرمانى دەروونى لەراستیدا برىتىيە لەدەرمانى دروست كردنى كەسايەتەكى سەرکەوتو. پاش چەندانىشتن لەگەل.. پزىشك نەخۆش هەست بەناسىنى خۆى دەكات و وردە بۆ يەكەمىن جار لەبارەى كەسايەتى خۆيەو هەست بەچەند خالىك ئەكات كە لەمەوپىش بەهەچ شىوئەى نەيزانىو.

لەم كاتەدا ئەتوانىن بلىين چارەسەرى دەروونى بەراستى و بەتەواوى وەك ئەوئەى كە مەوقىك بۆ يەكەمىن جار خۆى لەئاوینەدا ببينىت و دەم و چاوى حەقىقى خۆى سەير بكات.

## (ئەي نەخۆشەکان خۆتان چارەسەری خۆتان بکەن)

زۆر جار لە کاتی يەكەم جەلەسەي بينینی نەخۆشیکدا ئەو کەسەي کە لەگەڵیدا يە ئیم ئەپرسن ئایا ئەتوانم دەست نیشان یە کجاری هۆی نەخۆشیە کە بکەم لەو ئەمدا ئەلیم هەرگیز هیچ پزیشکیکی دەروونی چارەسەری کەس ناکات. کاری پزیشکی دەروونی تەنها کاری مامۆستایە کەو رینمایي دەکات بەو مانایەي کە وینە یە ک دەخاتە بەر دەستی نەخۆشە کەو ئاگاداری ئەکاتەو کە دەور کەو ویتەو لەو رینگایانەي کە پینچاوپینچ و خەتەر ناکن و وەفرسەت ئەدات بە نەخۆشە کە تا بۆ یە کە مین جار بکەو ویتە پارچە پارچە کردن و تینگە یشتنی کە سیتی خۆی.

ئەم زانیاریە تازانە هاوکاری ئەو دەکات تاو کەو لە ژێر سیبەری پارچە پارچە کردنی دەروونی خۆی بە پیتی رینمایيەکانی پزیشک باری خۆی چاک بکا وە لە زۆر ئالۆزی و کیشەي سۆزداری و ناپەرە حەتیەکان رزگاری بێت. ئەو لەم بارە یەو دەلێت..

چارەسەری دەروونی بە مانای فیروبون و بە دەست هیئانی گەنجینەي ئا ئاگای دەرونە. ئەک تەنها کاریگەری زۆری هە یە لەبارەي هیروبونەو هەي می شکەو بە لکو رینگایەکی باشیشە بۆ ئاگادار کردنەو لەبارەي لایەنە شاراوەکانی ژیا نمان و لە راستیدا جۆری کە لە پەرودەي کە سیتی کە بە هیچ شتیکی تر قەرەبوو ناکریتەو و ناخریتە تەرازو وەو. چۆنیەتی سەلیقەو دۆزینەو هەي نەینیه کان بۆ تاقی کردنەو هەي خۆمان تاو کەو لە مانا راستیە کە ی بگەین هە ئبە تە مەبەست ئەو نیه بیر لە هەندی شتی بێ مانا بکەینەو بە بەردەوامی لە می شکي خۆماندا بە یی بێن و بی بێن، چونکە لەم حالە تەدا چەند ئاسەواریکی خراپ لە دەرو نماندا بە جێ دێلن و ردە وردە دەبیتە کرداریکی بەردەوام و هە می شە یی بە پینچە وانهو مەبەست ئەو هە کە زیاتر بە شیو هە یکی عاقلانەو بە سادە یی بیر لە رابردو



تەجرىبەكانى بىكەينەو و لايەنە چاكەكانى بخەينە سەر ھىزى بەھىزكردنى كەسايەتى خۇمان..

### (ئاي رەفتارو كردار قابىلى گۆرانە..؟)

زۇرچار خىزم و ھارپىيان لىم ئەپرسن چۆن ئاسرەپ بەسەركردارى مرقۇدا دىت، لەقسەكانيان وا دەرەدەكەوئىت لەو بېروايەدانىن وەك چۆن پەلەى كراسىك لانا بىرئىت بەھەمان شىۋەش عەقلىيەتى مرقۇ قابىلى گۆران نىيە.

ئەوان لەو بېروايەدان كەبناغەى كەسايەتى مرقۇ قابىلى گۆران نىە ھەندى لەنەخۇشەكان بەمن ئەلەين (دكتۇر تەمەنى من گەشتۇتە ھەدى كەبەئاسانى ناگۆرپم من ئەبوايە چەندىن سال لەمەو پىش سەردانى تۆم بىكرادىە). ھەندى كەسىش لەو بېروايەدان كەھەرچۆرە ئالوگۆرپكى عەقلى لايەنىكى كاتىيەو سەرئەنجام مرقۇ دەگەرپتەو ھەمان دۇخى جارانى پىشوو لى وەانە ئەم رايە بەسەر ھەندىكدا راستىيەكى حاشا ھەلنەگريئىت.

لەگەل ئەمانەشدا پزىشكى دەررونى لەو بېروايەدايە ھەموو مرقۇ قابىلى گۆران و باش بوونە بۇ نمونە (كارن ھرنى) پزىشكى دەررونى بەناوبانگ دلىيائى ئەو دەكاتەو كەھەر كەسى بەمەرچى ئىرادەى بەھىزى ھەبىت ئەتوانىت رۇژ لەدواى رۇژ باشتىر بىت. ئەو لەيەكك لەكتىبە بەناوبانگەكانى خۇيدا بەم شىۋەيە باسى بارى نەخۇشكى دەكات كەسەرەراى زىاد لەھەد قورسى و سەختى نەخۇشەكەى سەرئەنجام تىوانى زال بىت بەسەر گىرفتە شەخسىيەكانى و سەر كەوتنى باش لەژىيائىدا بەدەست بەيئىت..

ھەندى لەپەش بىنەكان لەو بېروايەدان كەجۆرى ئەخلاق و رەفتارى مرقۇ ھەمىشە جىگىرە بەلام ئەگەر ئەم رايە راست بوايە ئەوا پىسپۆرى پزىشكى دەررونى نەئەتوانى بوونى خۇى بىسەلمىئى ئەمە لەكاتىكدايە كەتاقى كىردنەو

به پیچیه وانه ی نه و رایه وه خوئی دهسه لمینئ و لهه میاندها زۆر له و کهسانه  
سهرکه و تنیان به دهست هیئاوه ..

نه و کهسه ی که له و په پری هیلاکیدا بتوانیت هه میشه به سهه هۆیه نا ئاگا کانی  
عادهت و رهفتاری خوئی زال بیئت و به ئاگا بیئت به ئاسانی و هیدی هیدی بیروپای  
باش بخاته جیگای بیروپای نابهجئ وه خوئی له تاریکی رزگار بکات و به ره و  
نوری خوشی و سهرکه و تن ههنگاو بهاویژیت تا له گهرا نه وه ی بۆلای  
تاقی کردنه وه ی رابردووی خوئی و رهفتاری خه لکی تر سوود وهر بگریئت ..

### (بۆچی هه ندی کهس خاوه نی کردار و رهفتاری تایبه تن)

بۆ ئاگاداری له باره ی ئالوگۆر و چاک بوونی رهفتاری مرۆقه وه بیروپا و کتیبی  
زۆر ههیه له و بارهیه وه ههچ پزیشکی: نیه درهنگ یان زوو نهه پرسیارانه ی  
لینه کرابیئت ۱.

۱- بۆچی مرۆقی به دپه وشت و خراپ دروست ده بیئت؟

۲- ئایا بۆماوه یی (ورا س) کاریگه ری ههیه له سهه خراپه کردن؟

۳- بۆچی قورسه نه رمی نواندن له بهرامبه ر هه ندی که سدا؟

۴- بۆچی مرۆقه له بهرامبه ر به دبه ختی و رووداوه خودیه کان بیروپای جیاوازیان

ههیه؟

۵- ئایا گونا ه ی خراپه کاری میرد مندالان له نه ستۆی گه ره کاندایه؟

۶- هۆی زۆر بوونی ته لاق له جیهاندا چییه؟

۷- ئایا هه سادته نیشانه ی خوشه ویستی حه قیقیه؟

۸- بۆچی رۆژ به رۆژ زیاتر مرۆقه خو و به درمانه مه ست که ره کانه وه

ده گریئت؟ وه ئایا نهه درمانانه سوود به خشن یان زیان به خش؟

۹- ئایا توو شېون به خراپه ذاتیه؟

۱۰- ئایا خراپه کاران قابیلی گۆپان و چاکبون؟

۱۱- بۆچی هندی له هاوشیوه کانی خوین بئزارن؟

۱۲- هوی شهر کردن چییه؟

۱۳- بۆچی مروڤ بیر له خوا نه ناسی ده کاته وه؟

فرۆید له و بېروایه دا بوو که زۆریه ی ناپه حه تیه ده روونیه کانی مروڤ لایه نی سینکسی ده گریته وه (الفر ادلس) چۆنیه تی خوهره فتاری مروڤی ئه به سته وه به ئیراده و هیزه وه به و مانایه ی که له و بېروایه دا بوو که مروڤ له ته وای ژیانیدا بۆ گۆپینی خراپه کاریه کانی هه میشه له هه وڵدا بووه (کارل یونگ) هه بوونی مه زه به ی بۆچا کردنی کردار و ره فتاره خراپه کان پئویست ئه زانی.

له گه ل هه بوونی ئه م هه موو بېروپایه له ژیر ئاسمانی یه کسان و له دوونیای پر جۆش و خرۆشی روودا وه کان ژیان به سهر ئه به ین هه ریبه که مان بۆنه وه ی له لایه نی به ده نی و سینکسی و سۆزداریه وه سه رکه و تووین هه میشه له هه وڵداین..

له به ره ی خۆمه وه ئه توانم بلیم سالانیکی زۆره بۆ سه له ماندنی ئه م بېروپایه جه نگاوم و هه وڵم داوه بیسه له مینم که ناره حه تی و ناخۆشیه کانی مروڤ دووره له وه ی که له ئه زه له وه هاتبێته ئاراوه. مروڤ به ناره حه تی دیته دنیا و به ناره حه تی ئه ژێ و به ناره حه تیش ئه مرئ هینده به سه بیربکهینه وه که هه موو مروڤی سه ره ئه م زه وییه به به رده وای هه ست به بوونی ئه من و ئاسایش بکه ن، هه موو به یی جیاوازی مه ترسی مه رگ به رۆکیان ده گری هه ربویه بۆ رزگار بوون له ئه م مه ترسیه ئه گه پێنه وه بۆلای مه زه به و ئارامی به دلایان ئه به خشن.

له گه ل ئه وه شدا ئه ندامیکی له شمان به هه ریبه که له شیوه کان بکه ویته مه ترسیه وه بته وئ یان نا هه ست به ترسو نیگه رانی ده که ین، هه ر ئه م مه ترسیه یه هه ستی به رگری کردن دروست ده کات. ده برینی ئه م نیگه رانیه ی که له هه موو کۆمه لگای به شه ریدا بوونی هه یه له هه موو رویه که وه ئاساییه به لām

مهترسی له وه دایه که هه ندی که س ناتوانیت ههست بهم ترس و نیگه رانیه بکات و هوکانی دهست نیشان بکات هه ربویه تووشی جوړه ها گرفتاری و خو په رستی ده بیټ و له نه نجامدا بیر له بهرگری کردن له خو ی ده کاته وه.

هه رکاتی که خو مان چاکتر بناسین و چاکتر ناگاداری به دهست بهین له نهینیه نا ناگاکانی خو مان نه توانین به شیوه یه کی گونجاو ترو به توانا تر سه رکه وین به سه ر نا په حه تی و نیگه رانیه کانی خو ماندا، زه مزه مه ی کرداره چاکه کان گه شه پییده یین و سه ر نه نجام نه پوین به ره و لای نه و نارامیه دهروونیه ی که نارزه ووی که وړه ی هه مو مانه، به ناسان ترین شیوه.

### (هه به استی نه م کتیبه ..)

من ئومید یکی زورم هیه که ۲۲ جهل سه ی وانه ی دهروونی ئیمه له باره ی لایه نه کانی نه خووشی خو ته وه یارمه تیت نه دات تاخو ت و ده ورو بهر که ت به باشی بناسیت و با وړه ی ته واوت به خو ت هه بیټ و نه و با ته سه ر نه و با وړه ی که یه کی له جوا ترین ریگای سه رکه و تنی ژیان رام کردنی (منی) حه قیقیه وه بانگی هه موو مرقایه تی ده کات که (ها وړپیه تی پاک زور چاکتره له دژایه تی کردن).

(لوسی فریمان) له کتیبی (ئومیده واری بو سه ر لی شیا ووان) ته ئکید ی زوری کرد و ته وه له گرنگیدانی ناگابوونی خو یی له دؤ ستایه تیدا و له م باره یه وه ده لی: -  
(نه و که سه ی که ناماده یی ها وړپیه تی بیټ نابیت له دل وه نارزه ووی دژایه تی کردن هه بیټ). هیچ که س نایه ویت به دب هخت برژی نه گه ر بزانی ریگایه کی با شتری هیه بو ژیان، مرو ؤ قابیلی دژایه تی کردن نیه بو نه وه ی ههست به نا په حه تی و نا خووشی نه کات.

بو نه وه ی ها وکار ی خو مان و خه لکی بکه یین بهر له هه موو شتی نه بیټ مه ترسی کیشه و نا په حه تی هه کانی خو مان و خه لکی له دل مان ده ربکه یین.

منالئیکی به سترزمان له بهرئوهری به گومانو ئه ترسئ له کردوهری خهلکی نابیئت سهرزه نشئت بکرئت وهك چؤن نابیئت سهرزه نشتی ئهو باوك و دایكانه بكهین كه ئاره زوو هیوای منالئه كانیان جئ به جئ ناكهن چونكه خویان هه میشه و هیچ كات تام و چئژی عه شق و خوشه ویستیان نه کردووهر.

له بری ئهوهری ئازاری خهلکی بدهین بهررگار بوون له ترس بؤچی له ههلوی سه لماندنی ئهو راستیه دا نه بین كه ئه وان به دوای دؤستیدا ئه گهرئین.

بؤچی سهرنج نه دهینه ئهو خالهی كه ئه وان بؤ به ده ست هیئانی فه خرو شانازی له ههلؤدان له پئناوی ئهوهری كه لای خهلکی ئاماژه یان بؤ بکرئت سل له كوشتنیش ناكهنه وه.

ههركات هه ستمان به گرنگی دهوری ئه وان كرد ئه توانین به شیوه یهکی سوو ده خش هاوكاری میوانان و خؤمان و ته واوی دونیا بكهین و نزیك بنیه وه له رێك كهوتن و ناشتی و خوشبه ختی.

ههركاتیك ئه م كتیبه یارمه تی خهلکی بدات تاره كو خوی یه كالا بكات ههركات ئهو كه سانه ی له لای پزیشکی دهروونی خهریکی ده رمانن ئه م كتیبه پئیان بلئ چاكتره بؤ چاره سه رکردنی خویان كه میك نه رمی بنوئینن له بهرامبه ر پزیشكدا وه ههركات ههزاران كه س كه پیو یستیان به هاوكاری پزیشکی دهروونی هیه سازو ئاماده تر بن بؤ ده ربهرینی هؤیه كانی نه خوشیه كانیان و گوئرایه لی پزیشك بن. نووسه ری ئه م كتیبه تا ئه ندازه یهکی باش گه شتۆته مه به سه كانی.

### (ئه نجام..)

ههروه ها ئومیدئیکی زؤرم هیه زؤر له ئیوه سوودتان له م دانیشتنه دهرونیانه وه رگر تیئت و ههنگاوی هاوكاری بؤ ئهو كه سانه بنین كه پیو یستییه کی زؤریان به سه رنجه كانی ئیوه و تینوی خوشی و خوشه ویستی ئیوهن چونكه ته نها به م كاره بهر له و فه سادی و بیزاریه ئه گرن كه روژ به روژ پانتایی جیهان داگیر ئه كات و هیوادارم دهوریکی باشتان هه بیئت له چا كردنی ژیاندا هه ر كه سه و له لای خۆیه وه.

## بەشى يەكەم (میشك و چۆنیەتى ئەركەكانى)

بۇ مرقۇنى سادە سەرکەوتن بەسەرئەوھى كەھەرگىز ئاگای لىنیە یانى چۆنیەتى ئیش وکارەكانى میشك کارىكى زۆر ناپەحەتە. لەگەل ھەموو ئەمانەشدا كاتى راست بىر بکەینەوھ ناوچەى ژيانى ھەرکەسى بەینىنە بەرچاومان دەبینن کە ناوچەىكى چاک و خراپ بەپىی بیرکردنەوھكانى ئەو زیاتر شىتیکى تر نیه، کەواتە ھەر میشكە کە بۇ خاوەنەکەى بەھەشت یان جەھەنەم دروست ئەکات.

بەلام رەنگە بېرسیت لەتوانای مرقۇقا نیه بۇ دەرک پیکردنى نھینى ھەندى بەلاو مەترسى کەرووبەرووی دەبیتهوھ.

ئایا بۆچی؟ بەدریژایی ئەم سابلە دووردیژانە نەمان توانیوھ بۇ چاکردنى ئەم رەفتارانە ھەنگاویک بەاوین لەوھلامدا ئەبیٹ بوتریٹ ھەنگاومان ناوھ بەلام بەداخوھ بەس نیه.

## (کارتیکردنى مەزھەب)

ھەبوونی مەزھەبى فراوان و زۆر لەسەرتاسەرى جیھان دەلیلیكى ئاشکرایە بۇ چەسپاندنى ئەم راستیە کەمرۆف بۇ چاکردنى رەفتارى کۆمەلایەتى خۆی و گەشتن بەریئای چاک ھەولتى بىوچانى داوھ، چونکە مەزھەب لەراستیدا بریتیە لەجۆریک لەچاودیرى کۆمەلایەتى لەگەل ئەمەشدا مرقۇف بۆئەوھى پەپرەوھى و بەدواداچوونی فەرمانەکان بکات پیویستی بەجولەى تر ھەیە جگە لەمانەوھى

روح. چونکه له گهڼ هه بوونی ئیمان به تواناو قودره تی ئیلامی له هه مان کاتیشدا تووش بوون و تاوان کردن دژی ئینسان درېژهی هه یه به لگه بو ئهم راستیه حاشا هه لنه گره روژانه به چاوی خو مان ئه یبیین.. پزیشکه دېروونیه کان هاتوونه ته سهر.

ئهراستییه کی که مزه ب به ته نها ناتوانیت گری له شه پرو هه را یان دهرمانی دهرده دېروونیه کانې مروؤ بکات.

### (پتوویستییه کان بو ناسینی که م ناگای میتشک)

تا ۵۰ سالی پیتش ئیستا له لایه نی کرده وه شاروه کانې مروؤ شاره زایه کی که ممان له بهرده ستدا بوو، پزیشکه کان ئهم راستیه یان چه سپاندوه که کرده وه ره فطاره کانې مروؤ نه به ستراره ته وه به وه کی که له خه لکی بگه یه نن که مروؤ ده بیت کرده وه کی چاک بیت به لکو به ستراره ته وه به وه کی که له مروؤ بگه یه نن که بوچی ره فطارو کرداری خراپی هه یه؟

ئهمرو ژماره یه کی زوری ئیمه له وېروایه داین که ره فطارې نا ناسایی مروؤ په یوه ندی نیه به نه خو شې میتشک یان نوقسانی که سایه تیه وه. چاکترین به لکه بو ئهم راستیه ئه وه یه که ئهمرو مزه به بیش پزیشکی دېروونی ده ویت بو چاره سهری ژور له باسه تیوری و زانستییه کان، سهرکه وتنی بهرچاوی کتیبی (هینزی بیرکردنه وه ی باش) نوسینی (فرمان و نسان بیل) و (ئارامی روح) نووسینی (بواشو الیسان) نیشانه ی ئه و راستیه ن، وه ئارامی دېروونی له رینگای لیبوردن یان لیبوردنې تاوانیکه وه دیته ئاراه.

### (هه راسی خانه ی میتشک)

بوئه وه ی ئیمه بتوانین زال بین به سهر غه رائزو شه هواتی خو ماندا ده بیت به شیوه یه کی باش رای به یین و به ناگابین له کرده وه کانې. خه لکی سهرزه یی

لەم بارەیدەوه زۆرباوەری تەواویان بە (سیگموند فروید) ھەیە چونکە ئەو بوو بۆ یەکەمین جار باسی میشتکی مەروۇفی کردو چونبەتی ئەرکەکانی بۆ خەلکی روون کردەوه. بەبەروای ئەو میشتکی مەروۇف دەبیته سێ بەشی سەرەکیەوه..

۳-وێزدان

۲-شعور

۱-لاشعور

### (ئەو خانەبەیی کەفرۆید دروستی کرد)

ھەر کاتێک میشتکی مەروۇفی دابننن بەمالئیکی بچوک ئەتوانن بڵنن:—  
لاشعور: بریتیە لەژێر زەمینەکە و (شعور) ئەو ژوورە قاتی یەکەم کەدانراوه بۆ میوانەکان و ھاورێکان (وێزدانیش) ھەندێ جار بەکردەوهی ئەخلاق و ھەندێ جار بەکارو زانن دەست نیشان ئەکریت. بریتیە لەبەرترین ژوور کەبەتەواوی خراوەتە خزمەتی میوانەکانەوه ئاشکرایە کەژێر زەمینەکە وەکو ژوورەکانی تر پاک و رێک و پێک نیە. ژێر زەمین دانراوه بۆ شتی زیادە کەفری ئەذریت.

### (ئەو شانەبی کەپتویستە لەبارەبی لاشعورەوه بزانییت)

بەشی لاشعوری میشتکی ئیمە ئەنباری کردەوه خراپەکانی ئیمەن بەشی زۆری ئارەزووی خراپەکارییەکانمان لەم ئەنبارەدا ھەنگراوه و دەرگا کەشی مەحکەم داخراوه ھەرکاتێک قفلەکەمان کردەوه رێگامان دا یەکیک لەو کردارە زیندانیانە مان بێتە دەرەوه کۆمەلگا لەشەپی ئەم کردارە زەرەرمەند ئەبن دووریش نیە خەلکی تیدا بکوژریت یان بانقیک تالان بکریت یان دەستدریژی لەئافرەتیکی بێتاوان بکریت. بەلام ئەنجامی کردارەکانمان ھەمیشە بەم شیوەیە توندوویژ نیە زۆربەبی ئیمە تا ئەو ئەندازەییە سست و بێتاوانا نیە تا رێگا بدات



ههوهسو ئارهزووه شهيتانيهكانى بهو ئاسانيه ئهو كردارانه جئ بهجئ بكات بهپئچهوانهوه بؤ پاراستن و چاودئيرى كؤمهلگا سهدى ئهم كردارانه ئهكهين.  
لهگل ئهمانهشدا كاتيگ كهههولئ بهرگرتنمان لهه شههواتانه زياد لهههد تئ ئهپهري هئزى بهرهنكاريمان هل دهبيئت و لهبارهى دهرورونى و سؤزدارى و كهه خوراكى و بئ خهوى نهخؤش دهكهوين بؤ بهرگرى كردن لهبهرامبهه خهتهرهكانى شههواتى ميئشكمان بهشى لاشعورى ئهنبارى ميئشكمان يارمهتيمان ئههات بؤ نمونه من لهيهكيگ لهنهخؤشهكانى خؤم بؤم ئاشكرابوو كهترسى ئهو لهشيئت بوون لهراستيدا ترسى تاوانئك بو كهئهترسا دهرههقى كؤمهلگا بكرئت.

### (گهرمى پئوى جنسى تؤ قياسي جنسى تؤ جهنده؟)

غهريزهى جنسى ههركهسيگ ئهتوانين بيشويهئنين بهكورهيكه كهلهئير زهويدا بيئت. هئزى جنسى وهكو دهزگايهكى گهرم كهه ئهبيئت بهوهسييلهى گهرمى پئويگ ريكبخرئت.

ههندي كهس ناتوانن ئيشتهاي جنسى خؤيان يهكسان رابگرن ههميشه ههست بهسهرمای جنسى دهكهه يان تائهندازهيهكه گهرمى دهكات كه گهرمى پئوهكهى دهگاته رادهى تهقينهوه. لهه بارهيهوه ئهتوانين بگهينه ئهو راستيهى كههوى زؤرى رهئج و بهدبهختييهكانى خؤمان بههوى بئ توانايى خؤمانه بهسهه زال نهبوونى كرداره جنسيهكانماندايه.

### (ئهبيئت سهيرى رابردو بكرئت)

زؤر كهس ههول ئهههه دووركهونهوه لهكهشف كردن يان پاكردنهوهى ئهنبارى ميئشكى خؤيان چونكه ترسى ئهوهيان ههيه رووبهرووى ههندي شتى ناپهههت كهه ببنهوه.. لهئهنبارى ميئشكماندا ههموو بيرهوهرييهكانى رابردوو

هه موو ئه و شتانه ی فیږبووین و تاقیمان کردو ته وه هه لگیراوه و بۆ سوود و مرگرتن لیتیان هه رچییه کمان بویت ئاماده یه .

به شی (شعور) می شک ئه بیئت پاک بکریته وه له م تاقی کردنه وه کۆنانه وه تاوه کو بتوانیئت به خه یالی ره حهت دهست به تاقی کردنه وه کانی روژگار بکات وه بۆ به خیرهاتنی تاقی کردنه وه کانی ئاینده سازو ئاماده بیئت ..

هه موو روژی ژیان سه ره له نوێ دهست پی ده کات به لام شیوه ی هه ولی ئیمه له گه ل روژی نویدا رهفتارو کردارمان له مه پ ئه و رووداوانه ی که هه موو روژی دیته پی شه وه و کارتی کردنی تاقی کردنه وه کانی رابردو و هه چۆنیه تی پی چه وانه ی کرداره کانی ئیمه له به رامبه ر ئه و تاقی کردنه وانه و به شیوه یه کی گشتی ره نگدانه وه کانی ئه مپو ی ئیمه تانه ندازه یه کی زیاده یه یوه ندی به کرداره کانی دوینیمانه وه هه یه .

ویژدانی ئیمه هه می شه ئاگاداری رهفتارو کردارو نفوزی به شی لاشعوری می شک نیه هه ربویه له کاتی توش بوونی تاوانیکی گه وه زو و زو له خوی ده پرسن ... بۆچی دهستم به م کاره کردو چی بووه هوی ئه وه ی ئه وه ند هه زانیم؟

### (که سایه تیت له ژیر کاریگه ری لاشعوردا یه)

چۆنیه تی رهفتارو کرداری مرو فیک به دریژایی ته مه نی ئاسایی ئه بیئت چونکه می شک می موه هه می شه ده یه ویت خوی له ژیر باری لیپرسراوی رزگار بکات ئیمه به بی ئه وه ی که س پیمان بلێ ریکا روشتن و دانیشتن و نان خواردن فیرده بین به هه مان شیوه عاده تی بیرکردنه وه ش فیرده بین ..

هه رکات به مندالی و راهاتین به ره وشت و میهره بان بین و کی شه و ناره حه تی به چوکه کانی ژیان به ساده یی بگرین و هه می شه سه یری لایه نه چاکه کانی شت بکه ین به دریژایی ته مه ن شیوه ی بیرکردنه وه و قسه کردنمان به هه مان شیوه ده مینیتته وه .. یان به پی چه وانه وه له سه ره تاوه ته به یکی توندوتیژو هه ساسمان

هېښت و له که مترین هه لای خه لکی تر غه مبار بین و به توندی بهر پرچمان دا  
 بیته وه، گومانمان له هه موو که س بویت و درومان له گهل هه موو که س کرد بیت  
 تا نه اندازه یه ک کرده وه کانمان به وشو وه یه ده میښته وه. پیویسته هه موو کاتیک  
 ناگاداری ئه و خاله بین و هه میشته بو کرداری چاک هه ول بدهین و له هه ولای  
 نه وه شدا بین ویزدان زال بکهین به سهر بهشی لاشعوری می شکماندا..

### (هه ر که سه و خاوه نی دوو (که سایه تیه))

به پر وای زور له زانایان ناشکرا کردنی بهشی لاشعوری می شک وه کو گازگرتنه  
 له میوه یه کی قه ده غه کراوی درختی که نه ویش درختی چاکه و خراپه یه به لام  
 فروید پاش (٤٠) سال تا قی کردنه وه ی به رده وام نازایانه توانی گاز له سیوی  
 زانین بگریت. وه گه یشته ئه و نه نجامه گوره یه کی که هریه که له نیمه خاوه نی  
 که سایه تیه کی لاو زین، ئه و له پاشان به راستی سه لماندی که له هریه که له نیمه دا  
 چاک و خراب بوونی هیه له ره فتارو کردارماندا، وه داوامان لیده کات له کاتی  
 ناسایدا سازشیان له نیواندا بکهین..

لاشعور هه میشته به ره و لای کرداری ناشایسته و خو پرستی هانمان  
 نه دات و وه ویزدانیش فیری زهبت و رهبت کردنی ره وشتی چاکمان ده کات.

### (نمونه یه ک بو نیشان دانی چونی هتی کاره کانی لاشعوری)

له وانه یه بو نیشان دانی چونی هتی نیش وکاری لاشعوری بتوانین نمونه ی زور  
 به ینینه وه.

وادانن که سی که کیسه یه که پاره نه دوزیته وه که ٣٠٠ دیناری تیدایه یه که م  
 بیر کردنه وه ی نه وه یه که کیسه پاره که بو خوی هه لگری ئه و خوی به خوش بهخت  
 نه زانیت و به شه وق و زه وقی کی زوره وه بیر له شتی جوان نه کاته وه که نه توانیت  
 به پاره که بیکریت.

نهم به شه پيی ئه وتری لاشعوری میښک که له میښکدا به خبه سر بوه ته وه، وه سوه سهی زیاده کردنی سودو قازاجی خومان به زیانی خه لگی تر له هه موو شوینیکدا هیه چونکه یه کیڅک له لایه نه ناشکراکانی غه ریزه ی (حب ذات) ه به لام پاش که میڅ ویردان نه که ویته ئازاردانی نه که سهو به گویندا نه خوینیت که ده بیټ کیفه که بگه پښتته وه بؤ خاوه نه که ی ناو نیشانه که ی ناشکرایه له ناو پیناسه که یدا نوو سراوه نایا نه گهر نیستا تۆ له جینگای نه بوو یقایه نیستا حالت چۆن ده بوو نایا به وهی مروځینکی به دبخت بهم رووداوه ناره حهت ده که ی نه توانیت تامی خوشبهختی بکه ی. له گه ل هه موو نه مانه شدا نه که سهی کیفه که ی دوزیوه ته وه به بی گویندان به بانگه وازی ویردان هر سووره له سه رنه وهی که کیفه پاره که هه لگرئ بؤ خوی و به پاره که ی جل و به رگی جوانکاری بکړیت به بی نه وهی بزانیټ جه زای نهم ناعه داله تی ه ی نه بیټ بدات. ویردان وایلیده کات که هه ست به که می واته به سوکی بکات تا ورده ورده وای لیدیت تووشی ترسو خو به که م زانینی ده کات به لام نه که سه نازانیټ له نیوان بیرکړنه وهی هه لگرتنی کیفه که یان گه پانه وهی بؤ خاوه نه که ی دوو دلپه ک دروست ده بیټ پاش ماوه یه ک ناچار ده بیټ بؤ گه پان به دوا ی هوی دوو دلپه که یدا زیاتر له وپاره یه ی له ناو جانتا که دایه بکاته مه سره فی پزیشک و ده رمان ..

### (نه خوشی سزای ویردان)

ویردان که لپیر سراوی دروست کردنی هه ست کردن به شهرمه زاریه له به شنی سه ره وهی میښکدایه (شعور) وه کو گه لای کاهوو که له نیوان هه ردوو پارچه ی هه مبه رگریڅک دانه نریت له به شنی سه رو خوارودایه ..

ژنڭ كه له لايه نى نه خلاقى وه رڭكاي خراپى هه لبرژاردوه مانه وهى به كچيه تى به رڭكايه كى عاقلانه نه داته قه لهم هه رڭويه نه م ئافره ته پڻويسى به چاره سه ر هه يه ..

### (به شى لاشعورى تۆ صندوقى تۆيه)

نايىت وا بير بكرىته وه كه لاشعور ته نها نه بارى كه بۆ داشاردنى كرده وه ناشايسته كان وهك چۆن ئيمه عاده تى چاك و خراپ له كارو بير كردنه وه دا هه لئه بژيرين به هه مان شيوه بيره وه ريه چاك و خراپه كان نه خه ينه لاه.

گوئى گرتن له موسيقايه كى دلگير نهك به ته نها هه سى جوانيمان لا دروست دهكات به لكو رڭكايه كه كه ئيمه نه گه رڭينه وه بۆ بيره وه ريه شيرينه كانمان نهو چيزه ي كه له كاتى گوئى گرتن له موسيقايه كى خوش هه سى پنده كه ين يادگارى شيرين و هه ولى چاك و بريارى به جئ له ميشكماندا نه چه سپينى ته هه ندئ جار موسيقا له وان هيه بيره وه ريه تال و خه مناك و له ده ست چوه كان و هه له كانى رابردومان به ينى ته وه يادو فرميسك به چاوماندا چۆراوكه به به سى و بير له هه مان كات بكه ينه وه ئيراده يه كى نوئ بۆ دروست كردنى ژيانى كى نوئ پڭ به ينين.

زۆر جار بۆ چاره سه رى نه خوشيهك موسيقا به ده رمان دانراوه نه وهى كه له لاشعورى تۆدا ماوه ته وه به ته واوى وهكو نهو كه ل و په له يه كه تۆ له نه بارى ماله وه دا داى نه نيى ته به و مانايه ي كه له لاشعورى تۆدا جگه له و شتانه ي كه خۆت دات ناوه به چاك و خراپه وه هيج شتى كى تر بوونى نيه.

نهو بۆچونانه ي كه له غه ريزه و سۆزى حه يوانى مرۆقى رابردو و سه رچاوه ي گرتوه به هيج شيوه يه ك له كۆمه لگاي پڭشكو تودا به كه لكى سوود ليوه رگرتن نيه. هه ركات نه زانى سوود له ساته تاله كانمان وه رڭرى ت و له نه باره كه دا نه زانى بيته ده ره وه ژيانمان لى حه رام دهكات و ده بيته رڭر له بينين و ده ركه وتنى شته جوان و پيرۆزه كانى جيهان.

بۆئەوہی ئیئمہ بتوانین لەدونیای ئارامی و بئەدەنگیدا بژین و ژیان بەرینەسەر  
پیش ھەموو شتێ پێویستە ئامادەیی گەشتکۆیین لەگەڵ لاشعوری خۆماندا. ...  
شەپ بە بەردەوامی لەنیوان و یژدان و لاشعوردا بەردەوامە ھەمیشە و یژدان  
ھەول ئەدات جیھان لەدونیایەکی پڕ لەیەكسانی نزیك بکاتەوہ ئەمە ئەرکی  
ویژدانە بەلام لاشعور کە لەلایەکی ترەوہ دەبیئتە ھۆی بەرخوردی سۆزی کردەوہ  
زیان بەخس و خراپەکان کە لەئەنجامدا دەبیئتە ھۆی تووش بوون بەنەخۆشی  
دەروونی.

### (کێشەیی نیوان بەشی شعور و لاشعوری میشتک چۆن چارەسەر دەکرێت)

مرۆقی سەرکەوتوو بەتوانا لەنەزانین و گرتەکانی ژیان ھەراسان نابن وە  
ھەمیشە رێگا نادەن میشتکیان فریویان بدەن چونکە چاک فیربوون ئامادەکاری  
نیشان بدەن بۆ رەتکردنەوہی کرداری ناپەسەند لەکاتی کەدا لاشعور ئەوان بەرەو  
لای کرداری ناپەسەند و خەمناک راپێچ بکات.  
ئەم غەرایزی چاک و خراپە کەرەفتار و کرداری خەلک لەکۆمەلگا دەست نیشان  
دەکات. ھەر ھەمان ھۆیە کە وا لەمرۆفە دەکات بێر لەنازاری شەپ و ھەراو  
ناشتیەکانی جیھان بکاتەوہ..  
بەبێ شک فرۆید ھەمیشە لەو بېروایەدا بوو کە مادام مرۆفە ئەتوانێت بەناگا  
بیت لەچۆنیەتی کارەکانی میشتکی خۆی ھەرگیز شیوہی بەعاقڵانەیی ژیان فیئر  
نابێت جوانی پێکاوہ (ھەرت اسپیر) وتویەتی..  
(تەنھا میشتکی مرۆفە کە مرۆفە خۆشەبخت یان بەدەبخت ئەکات دەولەمەند یان  
فەقیری ئەکات).

### (ئەتوانیت سەرکەوتوو بیت بەسەر لاشعوری خۆتدا)

ئەوہتا بۆ سوود وەرگرتن لەمەڕ زانیاری میشتکی خۆتان لەژێراندای بەرێگای  
تایبەت پێتان رائەگەییەنین..

۱- لەيادتان بىت كەزۆر مەروۇ خاوەنى ھەندى غەرائىزىن كەئامادەى  
لەناوېردىنيان نىيە كۆمەلگا چاوەروانى ئەوھەتان لىدەكات كە لەسەگەكانتان بىدەن  
ئەگەر عادەتى كەردبوو بەگازگرتن.

ئىمەش بەھەمان شىوھ ھىچ چارەيەكى تەمان نىيە جگە لەوھى لەكاتىكدا  
ھەستەمان كەرد ھەندى لەغەريزەكانمان نەزىكە گەشە بىكەن و گەرفتەمان بۆ دروست  
بىكەن وازيان لىبەيتىن و پىشت گويىيان بىخەين.

۲- ھەول بىدەن لەنيوان ھەردوولاي دژەيەكدايانى داواكارىيەكانى لاشەورو  
لا بەرگرييەكانى شەورو يەكسانىيەك دروست بىكەن ھەرگىز ئامادە نەبەن شەورو زال  
بىت بەسەرتاندا..

۳- زۆر مەچۆرە ژىر نىگەرانى و گەرفتەكانى خۆتەوھ چونكە ھەمىشە ھەندى  
مىشك رەنگە دروستكەرى بىرە زيان بەخشەكان بىت.

۴- فەيرىن كەبىر كەردنەوھى باش ھەمىشە بىخەشە شوين بىر كەردنەوھ  
نابەجىكانتەنەوھ.

۵- چاك بزانن كەرووداوە جۆر بەجۆرەكانى ژيان نىيە كەكارى لەسەر تىكەدانى  
دەروونمان ھەبىت بەلكو زياتر بىر كەردنەوھى مىشكە لەبەرامبەر رووداوەكەدا  
كەكارى دەبىت لەسەر چارە نوسمان لەبەرئەوھ چاكتەرە بىر كەردنەوھى مەروۇ  
لەبەرامبەر رووداوەكانى ژيان مەنتقى و عاقلانە بىت نەك لە رووى  
سۆز ونەفامىيەوھ بىت.

۶- ھەول بىدەن بگەپنەوھ بۆ ئەو رووداوانەى كەتەپەربوھ لىتان و لاينە زيان  
بەخشەكانى ھەندى لەو رووداوانەى لەگەل گەرفتە سۆزدارىيەكانتەنەوھ بەراورد  
بىكەن. ھەولبەدە ئەو كەردارە روون بىكەيتەوھ كەلەبەرچاوى خەلكى ناشرىنەوھ  
بەشەھامەت و ئازايەتەوھ رووبەرووى دەروونى خۆت و نەپنىيەكانى بىتەوھ.

۷- ھەرگىز ئازارى خۆتان مەدەن بەوھى كەھەست بەكەمتەرخەمى و  
گوناهكارى و بىكەن كەجارجار لەئەنبارى مىكشتاندا دىتە دەروھ بەلكو ھەمان

ھێز بخەرە کار بۆ پێگەیانندی زەوقو سەلیقەى عاقلانە تابیینیت کە چۆن لەناپەرەحەتییە دەرونیەکانت کەم دەبێتەوە.

۸- ھەول بەدەن دەست نیشانی ھۆکانی ھفتارو گەفتارە جۆرەجۆرەکانی خۆتان بکەن، زۆل بوون بەسەر دەرووندا لەبەش کردن و ئیووردبوونەوێ دەروونی خۆتاندا زیاتر یارمەتیت دەدات کە چاکتر میشتکی خۆت و چۆنیەتی ئەرکەکانی بناسیت.

۹- ھەولێدە ژيانى سۆزداری خۆت دیاری بکەیت کە چەندە؟

۱۰- ھەولێدە لە ھفتارو کردار تا ھەمیشە عەقل رێنیشان دەرت بێت..

### (ھونەری بەشکردنی نەفسیەتی خۆت - رینگای خۆناسین)

یەکیک لە رینگا تایبەتەکانی ناسینی (شعوری) خۆت رینگای پێداچوونەوێ بە بناس کردنی باری خۆت ھەولێدە ژيانى تایبەتی خۆت تاوتوێ بکەو یەك دەفتەری یاداشت ھەلگەرو دەست بەنوسینەوێ باری خۆت بکە کاتیك ئەم کارە کۆتایی ھات لە ریزەى ئەو زانیاریانەى کە لەبارەى خۆتان بەدەستمان ھێناوە سەرت سۆرئەمیئى.

سەرەتا زانیاری خۆت لەبارەى باوباپیرانتەو بنوسە پاشان بەکورتى لەبارەى دایک و باوکتەو پاشان ھەموو ئەندامانى خێزانەکەت و پاشان پەيوەندى خۆت بەیەکە یەکەى ئەوانەو پاشان سەرەتایى ترين شوینى خێزانى خۆت و چاکترین بیریوێ زەمانى منداڵى و لاوی و ئەو تاقى کردنەو زۆرانەى کە کاریگەرى لەسەر بێکردنەو تەن ھەبوو دەربارەى ھاوڕیکانى قوتابخانەت و ئەو سەرکەوتنەى کە بەدەستت ھێناوە و ئەو شکستەنەى ھاتوونەتە ریت ئەو ھاوڕی و دوژمنەى کە بەدەستت ھێناون و رووداویکی باش کەلێ رووداوی و عادیەت و تایبەتەندى ھەشتى کە بەدەستت ھێناوە عەلاقەو نەفرەتەکان بیروبۆچوونی رابردو ئیستات دەربارەى ئاین و مەزھەب بەشیوێەکی گشتی



لەخەلك و ژيان.. چۆنىيەتى جنس و بەرنامەكانى خۆت بۆ ئاينىدە ھەمووى،  
بەينەرەو ھە يادى خۆت و بينوسە، ئاگادارىيە نووسىنەو ھە ئەم باسى بارى خۆتە  
تائەندازەيەك دەبىت نەينى بىت و دەبىت كەھىچ كەس جگە لەخۆت ئەم  
بىرەو ھەيە نەينىيەنەي دەست نەكەوئەت.

مامۇستاي بەرپىزم (ويلها اسفكل) نەخۆتەسى خۆي ھەمىشە لەسەرئەو  
رائەھىنا كەدەبىت باسى بارى خۆيان بگەن، منىش پەپرەوى ئەو مامۇستا  
بەرپىزم دەكەم وەدلىنىشم لەو ھەي كەزۆر كەس ئارەزوئەكەن كەباسى بارى  
ژيانىيان چاپ بگرتت، بەتەواوى ئاگادارىيە كەلەكەتتى نووسىنەو ھەي باسى بارى  
خۆت ھەمىشە لايەنە سۆزدارىيەكان وەيان كاريگەرى ھەر رووداويك لەسەر  
مىشكت بويەتى دەست نىشان بگە، دەبىت لەبارەي خۆتەو راستگۆيىت و  
ھەلەكانى خۆت ديارى بگەيت و ھۆي توشبونت بەو ھەلەنەو دەست نىشان بگەيت..

مەبەستى داواكراو ئەو ھەيەكە بزانىت بۆچى ژيانت گەيشتۆتە نەو قۇناغەي  
كەئىستە تىيەدەيە. وەخۆتان لەبارەي ھەندى لەو گرفتارىيەنەي كە لەژيانەدا  
ھاتوونەتە رىت تاجەند لىپرسراوئىتقان ھەيە لىي وەھەندى ھۆي شاراوەي  
نەزانين و شىوئەي بىرگەندەو وەھەتارت كامانەن..

ھەلەتە مەبەستى من ئەو ھەيەكەتۆ بەرەو لاي دەرۋونزان بنىرم بەلام دلىيات  
دەكەمەو كەبەھەر شىوئەيەك بىت ھاوكارىت دەكات بۆ چاكتە ناسىنى خۆت و  
سودىكى باشى ھەيە بۆت..

### (رىگاي پىرسىارو وەلام)

رىگايەكەتە كە ھاوكارىت دەكات بۆ خۇناسىن رىگاي پىرسىارو وەلامە  
فەھرستىك لەپىرسىارە پىوئىستەكەي لەبارەي خۆت و كىشەكانت پىك بەينە  
وەلامى ھەريەكەيان لەتەنىشتىو ھەيەكەتۆ ھەريگەي مەلئ نازانم سەردەتا وەلامى  
پىرسىارەكانى پەيوەندى دار بەم كىتەبە بەرەو ھەيەكەتۆ نەينىشەي (چ جۆرە

کەسیکی) ئەوەی بەمیشکتاندا گوزەر ئەکات بینوسە ئەم رینگایە یارمەتی تۆ ئەدات بەتەواکردنی نووسینەوهی باسی باری ژبانی خۆت وەپەیی بەلایەنی ئەزانینی خۆت دەبەیت...

### (رینگای دەردە دل کردن)

سێهەمین رینگای خۆناسین دەردە دل کردنە واتە (دل خالی کردن) پزیشک نەخۆش وا لێدەکات کە کێشەکانی مێشکی خۆی بخاتەپروو ئەو لایەنەیی کە دەبیته هۆی تۆلەسەندنەوه لەکاتی پاک کردنەوهی مێشکدا لەناو ئەچیت، پزیشکەکان ئەم رینگایەیان ناوناوه دل خالی کردن بەو مانایەیی کە ئەو کەسە لەکاتی گفتوگۆکردن ئەو شتەنەیی کە لەدەروونیدا پەنگی خواردۆتەوه لەمیشکی دەچیتە دەرەوه.

هەموو نەخۆشێک بەم شیوەیە ئەتوانیت چارەسەری خۆی بکات بەو پێیەیی کەهەرچەند زۆرتر قسە بکات ناو دلی خۆی رووناک تر دەکاتەوه، وە بە هاوکاری پزیشک ئەتوانیت هۆی ناپەرەتەکانی خۆی دەست نیشان بکات و رزگاری بێ لێی.

تۆ ئەتوانیت بەنووسینەوهی ئەو ئەندێشانەیی کەهەندێ جار دیتە مێشکتانەوه ئەم ئەنجامە بەدەست بهێنێ. لەکاتی ئەم دەردە دل کردنەدا ئەو کەسەیی ئەو شتەنەیی کە لەژبانییدا دەورێکی سەرەکی هەبووه لەبەر هەر هۆیکە بیته ئەوی سپاردوه بەشی نااگای مێشک واتە لاشعوری بەم کارەیی مێشکی خۆی لەو پیسی و پۆخلیە پاک دەکاتەوه.

هەندێ کەس ئەزانانە نامەیهکی پڕ لەدەردەل گلهی و ناپەرەزایی بۆ کەسیک ئەنوسن رۆژی دوايي لەناردنی پەشیمان دەبنەوه و نامەکە ئەدەینن بێ ئەوهی پێبزانن هەست بەئارامی و ئاسوودەیی دەکەن.

سرۆك وهزيرى ئەمەرىكا پەپرەوى ئەم كارەى دەكردو بۆ خەلكى دەوتەوه  
(نامەى پر لەنارەزایى و گلهیى ەرگیز نابیت بخریتە سندوقى پۆستەود بەلكو  
دەبیت بدرینریت و بخریتە سەبەتەى خۆلەوه)..

كاتىك شتىك دەنوسى و پاش چەند رۆژى چار بەنوسینەكەتدا ئەخشینی  
گلهیى و شكایەتەكانتان گالتە ئامیز دیتە بر پر ئەمە رىگایەكە نەك تەنها  
رزگارتان ئەكات لەگرتە بنەوودەكان بەلكو یارمەتیتان ئەدات كەناگادارى  
ناخى دەروونتان بن..

## بەشی دووھەم

(ریگایەکی مەنتیقیانە تر سەبارەت بە ژیان بگرە پیش)

(هەڵاتن لە واقعیت)

زۆر کەس هەڵەدات لە راستیە تالەکانی ژیان هەڵبێت ئەم هەڵاتن و دورکەوتنەوە لە گەرفتو ناپەرەحتیە دەرونی و جسمیەکان لە هەموو بارەیه کەوێ ناساییە چونکە هیچ کەس حەز بە دەردە سەر ناکات هەربۆیە هەڵاتن لە راستیە تالەکانی ژیان. پشت کردن لە لای سەر راویتی و ئازارەکان بۆ هەموو مەوقی وەک یەکەو یە کسانە بەلام ئەبێت ئەو راستیە بزانن کە ئێمە ناتوانین لە دەستە خۆمان هەڵبێن.

زۆری خەڵک لە بەر ئەوەی بە هەرەمە نەدین لە خوشی و خوشەوێستی ژیان لەو برپایەدان شایستە و توانای گەشتنە خوشبەختیان نیە. هەڵبەتە رازی بوون بەم راستیە دژواری بەلام بەکەمی ئەڵسەنگاندنی بابەتیانە دۆزینەوێان ناسانە کاتی کە رێڕەوی گەرفتەکان بەردە لای ئێمە هەنگاو دەنێن بۆ هەڵاتن لێیان و چارەسەرکردنیان هەنگاوی گرنگ پێویستە..

(هاتن) یەکیکە ئەو کەسانە کە ئەم راستیە هەڵاتبو ئەو لەبەنە ماله یەکی بەدبەخت چۆنی بە دنیا هەڵنایابوو باوکی پیاویکی توپە جێنو فرۆش بوو بەکەمترین بیا نوو ئەندامانی خێزانە کە کوتە کە کاری ئەکرد جگە لەوەی کە خەرجی ماکە نە دەکیشتا بۆ نەگەتی ئەو دایکیشی نەرمی نە ئەزانی و هەمیشە

رهخنه‌ی نه‌گرت. ژيان لهو ماله‌دا بېوه دۆزه‌خ هه‌ربو‌يه هانری له‌ته‌مه‌نی ۱۶ سالی‌دا هه‌لاتنی له‌هه‌موو رینگاکان به‌باشتر زانی و ئاماده‌یی گه‌رانه‌وه نه‌بوو بۆ نهو ماله به‌هیچ شیوه‌یه‌ک. پاش کۆتایی هاتنی خوێ سهربازی کارێکی باشی دۆزییه‌وه ژيانی خوێ کریه‌وه ژنی هینا، به‌لام به‌داخه‌وه هاوسه‌رده‌کی فریوی پیاوێکی خواردوکاری گه‌شته ته‌لاق، له‌دا هانری تووشی شه‌پری ئاره‌زووه‌کانی بوو، نهو هاو‌پێیانه‌ی که‌هاو‌کارییان نه‌کرد بۆ چاک‌ترکردنی کرده‌وه‌کانی هانریش له‌وه‌لام‌دا نه‌یووت مافی نه‌وه‌ی هه‌یه‌یه که‌چیز له‌شته خو‌شه‌کانی ژيان وه‌ربگریت.

پیش هاتن بۆلای من چوو بوو بۆلای چه‌ند پزیشکێک و گله‌یی له‌بێ خه‌وی کرد‌بوو پێیان وت‌بو که‌تووشی نه‌خووشی ده‌روونی بووه ئه‌م ناره‌حه‌تی و ناخو‌شیه‌ی ده‌رباره‌ی شیوه‌ی ژيانی بۆته هۆی بێ‌خه‌وی نه‌وه‌ک ئاشکرا بوو ده‌رباره‌ی هه‌ست کردن به‌که‌م ته‌رخه‌می ده‌رباره‌ی چۆنیه‌تی ژيانی بوو...

کاتی‌ک دوورکه‌وته‌وه له‌بیربو‌اوه‌ری پوچ و کرداری نابه‌جێ له‌بێ‌خه‌وی رزگاری بوو وه‌به‌رنامه‌یه‌کی باشی بۆخو‌ی دا‌رشت، هانری هاته سه‌ر نهو به‌روایه‌ی که‌هه‌ول‌دان بۆ هه‌لاتن له‌ناکامی دژی هه‌رزه‌یی و کرده‌وه‌ی نابه‌جێ رینگایه که‌سه‌رکه‌وتنی مسۆگه‌ره به‌پێچه‌وانه‌ی پیشوو که‌ له‌و به‌روایه‌دا بوو چاوه‌پوانی سه‌رکه‌وتنی لیناکریت.

### (هه‌لاتوو خو‌ی دوور نه‌گرێ له‌به‌ره‌نگاری واقه‌ی)

زۆرترین ریزه‌ی توانایی ئان به‌خۆداگرتنی ناره‌حه‌تیه‌کان و دك گه‌رماو سه‌رماو برسیه‌تی یان نه‌توانینی سه‌رکه‌وتن به‌سه‌ر بێ‌ئومیدی و شکستی سۆزداری تایبه‌ته به‌هه‌لاتوووه‌کان، نه‌وان ته‌نها له‌و به‌روایه‌دان که‌ته‌نها نه‌وان بۆ کارێک دروست کراون و هه‌ست به‌ناره‌حه‌تی نه‌که‌ن نه‌گه‌ر کارێکیان پێ‌پسپێردریت یان گرفتێکیان تووش بێت...

مروځی ناسایی هموو گرفته مادی و مه عنویه کانی ژیانی به به شیک له ژیانی روژانه ی نه زانیت و به ناماده ییوه خو ی بؤ به پړنگاری ریک ده خات به لام مروځی مه لاتوو ناماده کاری تیا نیه بؤ به پړنگاری کردنی گرفته کانی زور به ی ناپه حه تی و غه مه کان لایه نی د پروونی هیه، نیمه هه موومان وه کو یه ک له بهرام بهر گرفته کیش کانی ژیان ناجه نگین هندی کس له پیناوی شکستی کی عه شقی ده ست نه دهنه خو کوشتن هندی کیش بؤ نه وه ی کاریکیان له ده ست چووه ده ست نه دهنه گو شه گیری هندی کیش له بهرام بهر شکستیان له هاوسه ریدا به ده ستی خو یان ژیان له خو یان نه کهنه تاریکستان..

### (مروځی ناسایی به چاویکی واقعیه سهری ژیان ده کات)

مروځی ناسایی بؤ به پړنگاری دژي به د به ختی واقع بینو ناماده نی ده ست و په نجه نه رم کردنه دژي به د به ختی و گرفته و کیشنه کان به پیچه وانه وه مروځی مه لاتوو واقع بینانه بیر ناکاته وه و نازانیت ژیان کاتی تام و چیژی هیه که نه به هیماکانی په ی به ریت، به و مانایه ی که بؤ ورد کردنی کیشنه کان سازو ناماده بیت تا کیشنه کانی وردیان نه کردووه گرفته کان زیانیان به سه لامه تی می شکی نه که یاندوه.

نه و به چاوی کراوه وه خه ونی نه رخه وانی ده بینیت وه له دله وه هه می شه ناره زوی سهرکه وتنی هیه. مه لاتوو له راستیدا به هیچ شیوه یه ک خو ی ناماده ناکات بؤ سوود و هرگرتن له چیژه جنسیه کان و عه شق و ژیانی هاوسه ری وه بؤ چا کردنی باری ژیانی خو ی هیچ هه نگاو ی نه هاویژیت و له بهرام بهر بچو کترین شکستدا وره بهر نه دات و نه پوخی.

نه و دایک و باوکانه ی که روله کانی خو یان به شیوه یه ک په روره ده ناکه نه که باوهریان به خو یان هه بیت، نه بیت چاوه پروان بکه نه که جگرگو شه کان و روله کانیان له پرووی سوزداریه وه بی توانا بن و له بهرام بهر گرفته کانی ژیان بی بهرنگاری راوه ستن له وکاته دا نه وان هه می شه ده ست له سر سنگن و ناتوان

له پړووى ښاروورى كۆمه لايه تيه وه سووديك به كۆمه لگا بگه يه نن هه ميشه ههول  
 نه دن له ژير بارى ليپر سراویتی هه ليبن و له نه نجامدا له و ژيانه رازى نين كه تييدا  
 نه زين. چونكه ناتوانن له بهرامبر گرفت و كيښه كان بهرگرى بكه و دهستى  
 له رزوكيان بؤ مهى و مه وادى بئ هوشكه ر و ژنه سوزانيه كان دريژ نه كهن.

### (نه و زیندوانه ی که مردوون)

تووش بون به شیتی نه نجامیكى روونى هه لاتنى ناراسته و خویه له راستیه كان  
 نه و راستیانه ی كه قبول كردنیا تاله، شیته كان په ناده به نه بهر يه ك جیهانی  
 خه یالی و بئ ناگا له هه موو شتی، به یی سوود له كۆمه لگا نه زين و هاوکاری كه س  
 ناكه ن. خو یان به دور نه گرن له گرفت و كيښه و هراكانى دوونیا چونكه تاقه تی  
 روبه رو بوونه و هیان نیه و ههول نه دن سندوقه بچكوله ی میښکیان له هه موو شتی  
 خالی بکه نه وه و بیر له هیه شتیك نه كنه وه، هه ندی جاریش دور نه كونه وه  
 له نان خواردن و قسه كردن و نارمزو ده كهن هه ميشه ته نها بن و هیه كه س  
 نار هه تیان نه كات وه نامادهش نين كه دهست له و کاره یان هه لگرن هه ربویه  
 زور به ی جار به شیته كان نه و تری مردووه زیندووه كان چونكه دهستیان  
 به خو كوشتنى دهر وونى خو یان كردووه په نایان بردو ته بهر جیهانیكى وه هم و  
 خه یالی، دونیا یان تهر ك كردووه له باره ی دهر وونیه وه له فزایه كى خالی له هه موو  
 شت ژيان به سهر نه بن، له كاتیکدا خه لكی تر مردانه به زانست و زانین خه ریکى  
 جئ به جئ كردنى نه ركو ليپر سراویتی هه كانن.

شیته كان بؤ خو یان نارامگایه كى تایبه ت و خه یالیان دروست كردووه  
 كه به هیه شتیه هه ك ناماده ی چونه دهر وه نين لى وه ك بللی دهنگيك هه ميشه  
 به گویاندا بخوینیت و بللیت (دردی تو قابیلی چاره سهر نیه .. هه ربویه بیرى  
 لیمه كه ره وه كه نار بگره له هه موو شتی باقى ته مه نت له دونیا ی تایبه تی خو ت  
 به سهر به ره) ..

## (هەڵاتن بەریگای نازاردانی خۆیەوه)

خۆکوشتن بریتی یە لە ناسایی ترین ریگا و دەسپێکی دەروونیکی بەتەواوی شپێزەیه.

مروۆفی ناسایی بۆ گرفت و کێشه مادیه کانی خوێ یان نەخۆشیە بێ چاره سەرەکان و شکستی عەشقی و تەلاق یان هەر شتیکی تر کەم یان زۆر ریگای چاره سەر ئەدۆزیتەوه. لە کاتی کدا مروۆفی ناسایی جگە لە نازاردانی خوێ هەول ئەدات کەسانی دەرووبەری بە کێشه کانی خۆیەوه نازار بدات و سەرقالیان بکات. غەریکی دروست کراو دەبێتە ریگر تا نازارە کانی دلی خوێ بە هیچ کەس نەئێ و لە ئەنجامدا بەخۆ خواردنەوه و خۆنازاردان هەول ئەدات لە راستی و واقعیه تی ژیان دور بکەوێتەوه.

## (نایا پەنا بۆ بەرگریه کی پۆلێن ئەبەیت)

زۆرن ئەو کەسانە ی کە پاش گەشتن بە سەرکەوتن و ناوبانگ و سەرودت لە جیهان کە نارگیری ئەکەن و دیواریک لە نیوان خویان و کەسانی تردا دروست ئەکەن ئەم جۆرە ژیانەش هەلاتنە لە واقعیه ت، چونکە ئەبێت سەرکەوتن لە گەل کە ساندی تر دابەش بکریت دەبێت یارمەتی ئەو کەسانە بدەین کە وهکو ئێمە ژیان دەبەنە سەر و تا ئەوانیش وهکو خۆمان سەرکەوتووبن.

## (سوود لە ئیستایاتە ئە مرووی ژیانیت وەرگریه)

ژماره یه کی زۆری خەلکی لە تام و چێژی ئیستای ژیانیان چاو ئەپۆشن و تەواوی کاتی خویان دەخەنە خزمەتی کارکردن، تا وهکو بۆ دواپۆژ واتە روژانی پیری خویان زانی ژیانیان بکەن.

زۆر ژن و میرد ئەناسم کە کەم کەس دەعوەت ئەکەن بۆ مالی خویان و هەرگیز نامادەبیان تێدا نیە بپۆن بۆ سەفەر و سەیران تەنها گرنگی ئەدەن بە هاتووچۆ ناساییه کانی خیزانی خویان وە لە تەواوی جیهان کە نارگیر دەبن.



ژن و پیاویکم ئەناسی پاش رهنج و زەحمەتیکی فراوان ڤیلایهکی دڤگیریان لەسەرگردیکی کالیڤورنیا دروست کردو خەریک بوو ئەیان گواستەوہ بۆ ناوی بەلام لەپەرژنە بەهۆی جەلدەدی دلەوہ گیانی لەدەست داو ەموو ئارەزووەکانی پیاوہکە بونە بلقی سەرناو.

خۆنامادەکردن بۆ ئایندە کاریکی عاقلانەییە، بەلام ئەبێت سوود لەژیانی ئیستقا وەرگیریت و بەهرەمەند بیت لەخۆشیەکانی، نابێت زۆر پشت بەئایندە ببەستن و دلنیا بن لێی. ەهرکاتیک تەواوی ھۆشتان بەستبیتەوہ بەئایندەوہ روژیک دیت ئەبیینی کەتوانای سوود و چیژ وەرگرتن لەژیان لەدەست روشتووہ و ەموو زەحمەتەکانت بێ ھوودە بوون.

لەھەمان کاتدا زۆر بیرکردنەوہش لەرابردو و لەروژانی لەدەست روشت ھیچ سوودیکی نیە روژەکانی ژیان ریک وەکو خواردنیکە کەئەبخۆین ئەمەروش پێویستمان بەخواردنە و ئەو خواردنە بەتامەیی مانگی پێشوو ناتوانیت کەمیک لەبرسیەتی ئەمەرویی من لەناوببات ەسروەھا ئەو خواردنە کەھەفتەیی رابردو مەعیدەیی تیک داین نابیت دورمان خاتەوہ لەو دەعوەتە کەئەچین بۆی.

ژیان درێژە بەخولی خۆی ئەدات ەلەکانی رابردو نابیت ئەمەرو بیتە ژیانمانەوہ دەبیت دەرس و پەندی لێوەرگیرین. ئایندە بەھەموو خۆشی و ناخۆشیەکانیەوہ لەبەرەمبەرماندایە لەبری چا و لەرابردو بوون دەبیت ئومیدەواری ئایندە بین..

(خۆ سەرقال کردنیکی سادە بۆ سەلامەتی و خۆشەختی بەسوودە)

خۆشەختانە بۆ سووک کردنی باری ژیان ریکای جۆراوجۆر ەییە و ەمیشە و لەھەموو شوینی خۆ سەرقالکردنی سادە بۆ مروڤ بوونی ەییە، ئیمە ەموومان پێویستمان بەپشووی مێشک ەییە. روژانی پشو و ئەو فرسەتە بەئیمە ئەدەن تا بەشیوەییەکی کاتی لەژێرباری ماندویی خۆمان رزگار بکەین.

به پړوه بهرېکي سهرقال بۇ رزگار بوون له سهرقالې و ماندووی میښکي چهند ساتیک ده چیت بۇ که ناری دهریا بۇ ماسی گرتن چاک دهرکی به سوودی ئهم کاره ی کردوه.

(یه ک دوو په رداخ ئاو لیموو ویسکی خواردن له گه ل هاوړی یان.

خویندنه وه ی چیرؤکی پولیسی شیکارکردنی خشته ی روظانامه و گوڅاره کان یان وینه کیښان له که شیکي ئازادا) هه مویان ده خړینه خانه ی پشووی ساده وه.  
هاوکاری کردن و پشودان به میښک و گیان په یوه ندی به زهوق و ئاره زوی خو ته وه هه یه، هه ندی به وهرزش کو مە لئ به هه لپه رکئ ده سته یه ک به چوونه سینه ماو کو مە لئ کیش به سه یرکردنی ته له فزیوئ. به کورتی هه ر که سه و ئاره زوی هکی هه یه به لام مه به سستی ئیمه لیږده ته نها ئه وه یه که هه موومان پیو یستمان به پشو هه یه تا وه کو که میک له ماندووی کاری روظانه مان له بیر بیا ته وه..

دروستکردنی یه کسان ی له نیوان کارو پشوودا بۇ به ده ست هیئانی سه لامه تی پیو یستیه کی حه تمیه به لام مه به ست ئه وه نیه که ته واری ژیان ت بکه یته قوربانی سه یرانی زور به لکو به یه ک که م سه رگه رمی و پشووی مناسب ئه توانی باری قورسی ژیان ت و هیلاکی روظانه ت که مئ سووک بکه ی، مروفی ئاسایی هه می شه له نیوان کارو ژیاندا یه کسان ی دروست ده کات.

(فه لسه فه یه کی زانستی له ژیان تاندا بۇ خو تان دروست بکه ن)

ئهیئت دان به وه دا بنیئن که ژیان مه یدانی شه پړکی گه وره یه، له سکی دایکمانه وه تا گوړو بۇ زیندو بوون ئهیئت بجه نگین ئه لبه ته به ئازایه تی و لیژانینه وه سه ره پای گه وره ترین کو سپ ئه توانین له م نه به رده دا سه رکه وتن به ده ست به یئین..

(داروین) راستی پیکاره که ده لیت ژیان ته نها بۇ به هیزه کانه چونکه بی هیز له شه ردا ده شکئ و به هیزیش سه رکه وتن به ده ست ده یئنی. هه ری هک له ئیمه

بمانه ویت یان نا ئه بیټ یه کئ له و دوو ریگایه ههلبژێرین یان بههیزی بازوو سهركهوتن بهسهه دووژماندا یان مل بۆشكان نهوى كردن، ئیمه لهجیهانی پر لهکیشه و نهفرهت و دلگرانی عهشقدار ژیان بهسهه نهبهین واته دوونیا یهکی پر لهدژواری و ترس و خوشتی. لهلایهك چێژه دلخۆشكهركان و لهلایهکی تر رهنجه ناو میڤكهركهكان بهرۆکی گرتوین.

(هرقلیوگس) فهیلهسوفی گهورهی یونانی له (قانون اچداد) ی خوئی دهلی مروڤ مهحكومه لهژياندا لهنیوان هیژه دژ بهیهكهكان وهك عهشق و نهفرهت شهرو ناشتی ژیان و مردن لهزهت و ئهلهمدا، من و ئیوه بو گوڤینی ئهه ژیان ههچ كاریكمان لهدهست نایهت بهلام بهپیی ئهه بیروپایانه ئهتوانین ئهوه دهست نیشان بکهین كه ئایا مروڤی ئاسایین یا تووش بوو بهنهخوشتی دهروونین.

### (خۆشبهختی جگه لهبیرکردنهوه شتیکی تر نیه)

ئیمه ههموومان پنیوستان بهفهلسهفهیهکی زانستی و ریگایهکی بیرکردنهوه ههیه كه دوورمان خاتهوه لهعهزایی ژیان و چێژ لهژیان وهربگیرین. وه ههروهها ههموومان پنیوستان بهیهك ههسته ئهویش (من ههه) و (من پهیهوه ندیم بهه جیهانهوه ههیه)یه. وه دهبیټ بههره لهژیان وهربگیرین و پێپارایبین. ههركات پهیهوهندی توندمان لهگهڵ جیهان و بهشهكانی وهكو خۆرو مانگ و نهستییهكان ههبی ههركات ئامادهی دۆستایهتی و قبول كردنی خوشهویستی بین خۆشبهختیمان بهدهست هیناوه..

هیزی سوودوهرگرتن لهژیان بریتییه لهیهك فهلسهفه ی زانستی و ئهه فهلسهفه زانستییه پابهندی ئهه خالهیهكه دهلیټ خۆشبهختی تانهندازهیهکی زۆر جگه لهبیرکردنهوه شتیکی تر نیه.

### (پهیرهوی فهلسهفه باشهكان بکهن)

ههركاتیك ههولبدهی كه پزیشکی كردهكانی خۆت بیټ بهخیرایی فهلسهفهیهك بو خۆت دینیته بوون. ئهه راستیه بهینهروه یادی خۆت كه ئیمه

هموومان به فقهیرو هه ژاره وه له بهرامبهر خه تهره کانی ژیان وه کو نه خوشی و لافاو رووداوه جوریه جوریه کان داین و مه ترسیمان له سهره. چاکترین شیوه ی بهرگری نه وه یه که له بهرانبهر هموو رووداوه کان زال و سهرکه وتوو بین به سهر دهرونی خومانداو بهرگریه کی دهروونی پیک بهینین. بو گه شتته نه مه به سته ده بیت ئیمانی ته و او مان به وه هه بیت له باره ی دهروونی و جسمیه وه نه توانین زال و سهرکه وتوین به سهر راستیه تاله کانی ژیاندا. له کاتی که دا زورن نه وانه ی سهرکه وتنیان به ده ست هیناوه.

توش به هه مان شیوه نه توانی سهرکه وتو بیت و خوشه بخت بیت به و مهرجه ی که دونیا زور به توندی نه گری. هه می شه نه بیت نه راستیه ت له یاد بیت که و مزیفه ی تو له بهرامبهر په روهردگارو مال و هاوریکانت پیویست ده کات سهره پای کاره مه نفی و پروکینه ره کان که نا ره هه تیان کردویت نازایانه دریزه به ژیانی خوت بده ی. ده بیت فله سه فه ی عه شق بو ژیان و په یوه ندی به هاوره گزو ئیمان به مرو فایه تی فیربیت به تایبه تی سه باره ت به خوتان و ژیان و نه و بارودوخه ی که هیلاکی کردوی ریگایه کی زانستی باش بگریته بهر..

### (نه وه ی فیر ده بیت به کاری بهیننه)

هه ندی له ئیوه رهنگه وه کو زوریه ی نه خوشه کانم به من بلین جه نابی دکتور تو هیچی وات به ئیمه نه وتوو که خومان نه مانزانیبیت و نه مان بیستبیت. زور که س نا ره زایی دهره بهرین که زور کتی بیان له باره ی نه خوشیه دهروونیه کانه وه خویندوه ته وه بی نه وه ی هیچ سوو دیکیان لیوه رگرتبیت هه روه ک دیاره چاوه پروان نه کهن که نه م نو سینانه هه موو کیشه کانیان له ماویه کی که مدا بو چاره سهر بکات. له وه لامدا ئیم ته نها خویندنه وه ی کتی بی رینمای ناتوانیت هیچ ئالو گو پیک له وه زعی نه وان بکات.

سووده کانی کتی ب هیچ کات عه مه لی نابیت و هیچ نه نجامیکی نابیت نه گهر بیت و خوینهر ناماده ی نه بیت بو ی. رهنگه مرو ف زور راستی به چاوی خوی

بىيىنىت و ھەستى پىيىكات لەھەمان كاتدا كرده وە نابەجى كانى درىژى پىيىدات  
ئەبىت ئەوھى كە فىرى بووين لەدەوھ جى بەجى بگەين لەكردارەكانماندا.

ئەو كىتەبە دەررونيانەى كە دەربارەى كەسايەتى نوسراوھ ئەبىت بەوردى  
بخوئىرىتەوھ نەك وەكو چىرۆكىك بىبەينە مەكشمانەوھ بۆ نمونە تۆ خۆت ئەزانى  
كەبەبى ھۆ خەفەت خواردن و خوئازاردان لە ھەر گەرت و ئازارەكانى ژيان  
ھىچ سودىكى نىە چاكتر واىە مەروۇ لەبەرامبەر رووداوھكانى ژيان رىگايەكى  
عاقلانەو خوئىبىنانە بگىرتە پىش.

ھەرچەندە زانىنى ئەم راستيانە زۆر سوودت پى ناگەيەنىت ئەگەر بىت و  
بەكردار جى بەجى نەكەيت واتە پىووستە بەكردار جى بەجى بگەى.

عادەت كردن بەچونە مزگەوت و كلىسا ئەمانخاتە سەر ئەو باوھرەى كە ژيان  
تەنھا برىتى نىە لەمادەو ھەندى شت، ئىمە ھەموومان ئەبىت ئەو رىنمايىيە  
بەسوودانەى كە فىركراوين بۆ چاكبوونى ژيان و گوزەرانمان وەبىرى خوئمانى  
بەيىننەوھ لەكارەكانماندا جى بەجىيان بگەين.

### (ئەم راستيانە ئەبىت ھەمىشە بخەيتە مەشكەوھ)

- ١-گەرت و كىشەكانى تۆ بەھەلاتن و پىشت گوى خستن چارەسەر نابىت..
- ٢-لەپرسراوئىتە تازەكان ھەرچەندە قورس و نارەحەت كەربن بەرووى كراوھ  
قبول بگە تەنھا مەروۇقى لاوازو بى توانا رىگا ئەدات راستىيە تالەكانى ژيان يادى  
شتە پىرژەكانى و شتە جوانەكان لەمەكشياندا بباتە دەرەوھ. ھەولەدە ھەموو  
رۆژىكى ژيانست بەشىكى بخەيتە خزمەت بەرەنگارى گەرتەكان ھەموو  
سەرکەوتنى زياتر باوھر بەخوئبوونت لا بەھىز دەكات.

٣-بەبى دوو دلى كاركردن بۆ سەلامەتى دەررونى زۆر زۆر گرنگە.

٤-بەدەست ھىنانى ئەو شتانه لەژياندا زەحمەتە كە بەقىمەت و گرنگە.

٥-لەبىرتان بىت كەجۆرى رەگەزەكانى مەروۇ كەزىكەى دوو مىليارن لەم  
جىھانەدا پەيوەنديان بەيەكەوھ ھەيە كەم يان زۆر..

- ٦- بېرواتان بەو ھەبىت كەخۆشەختى تەنھا حالەتتىكى دەروونىيە..
- ٧- ھەميشە سەرچاوەى عەشق و ئىلھام بەبۆ ئو كەسانەى كەپتويستيان  
پىت ھەيەو سەرکەوتنەكانى خۆت لەگەل خەلكى بەش بکە.
- ٨- لەئەمپروە ژيانى واقعى دەست پىيگەو ھەستى (من ھەم) و (من  
پەيوەندىم بەم دونياو ھەيە) بخەرە مېشكى خۆتەرە بەم شيوەيە بەشيك  
لەژيانى راستەقىنەى خۆت پەپرەو دەكەيت و دەبىتە پشت بۆ نيازەندان و  
نائوميدان.
- ٩- دەربارەى بابەتى جنسى و ھاوسەرى ريگايەكى عاقلانە بگرە پيش لەو  
پىرايەدا نەبىت كەھەموو خەلكى وەكو تۆ يىرەكەنەو و رەفتار بکەن..
- ١٠- لەنيوان كارو پشوو دا يەكسانى دروست بکە.
- ١١- دەربارەى رابردو و حەقىقەت يىن بە بۆ گۆپىنى ئو ھىچ كاريكت لەدەست  
نايە بەلام ئەتوانيت سودىكى زۆر لەھەلەكانى رابردو و ھەريگريت و  
لەشكستەكانى خەلكى تر دەرس و عىبەت ھەريگري.
- ١٢- دوورەكە ھەرەو لەژيانى خەيالەت و ھەم.
- ١٣- كاري ئەمپرو مەخەرە سەبەينى چونكە جۆريكە لەھەلاتن لەژىر بارى  
ليپرسراو يەت..
- ١٤- قەھرەستى كاري رۆژانەت ديارى بکەو بۆ ئەمەش دەفتەريكى بچوكى  
ياداشت بە ھەميشە لەگەلتدا بىت و كارەكانتى تىدا تۆمار بکە..

## به شى سئ يه

### ((خوناسين له ريگاي (ليکدانه وهى خه ونه وه)) ((هونه رى (ليکدانه وهى خه ون))

خه يال هه ميشه بؤ مړؤځ چهنډ لايه نيكي نه فسوناوى هه يه له پراستيدا ريگاي ليکدانه وهى خه ون ميژويه كى زؤر كوڼى هه يه له تيكراي مه دهنه ته كان ده ليلى سه لمينه رى هه ولى مړؤځ بؤ كه شفى ماناي خه و بوونى هه بووه. له ابردودا خه و بئين وا ليك نه درايه وه كه مړؤځ به سروشته وه نه به ستيته وه كومه لگاكان خه ونه كانيان له سهر شيوازي زمانى شهيته كان و روځه كان (ليك نه دايه وه)، كومه ليكي زؤريش له وېروايه دا بوون كه به ليكدانه وهى خه ون نه توانريت پيشيني ناينده بكرت..

نهم هيژه نه فسوناويهى كه به خشرا بوو به خه ونه كان نه فسونگه راني وا ليته كرد رادهى توانا مړؤځ هه ولى خوى بخاته گهړ بؤ ناگادار بوون له نايندهى خوى و سوود وهرگرتن لى. مفسيره كان بهم شيويه دابهش بون به سهر دهستهى جيا جيا دا كومه ليك له سهر نه ستيرو كومه ليكيش به خويندنه وهى كه لاكانى چايى و.. هه نديكيش له سهر ويتهى (شن) هكان پيش بينى چاره نوسى مړؤځيان نه كرد..

تائيستاش له ههندي كتيبى ليكدانهى خه ودا مړؤځ نه توانى په يوه ندي به شته مه حاله كانه وه هه بى وديان له كاتى خه ودا نه توانريت قسه له گهل مردووه كان بكرت.

بەلکو لەهەمان کاتدا کۆمەڵێکی زۆر لەو بېروایەدا بوون کە زۆر لە مەروۇقەکان لەکاتی خەودا دەبنە خاوەنی هێزێکی زۆر بەرز لەبەرئەوێ کە ئەتوانن بچنە ئەو دونیاو پەيامێک بۆ ئەم دونیا بھێننەو. بەتێپەربوونی رۆژگار ئەم رایە زیاتر چەسپا کە خەو سەرچاوەی.. جەنگە لەنیوان دوو هێزی بەرھەڵستکاریانی چاک و خراپە لەنیوان مێشکی مەروۇقا. ئەم رایە هێندە سەرکەوتوو نەبوو چونکە پزیشکەکان و زاناکان لێکدانەوێ خەویان کرد تەنھا بۆ چارەسەری هەندی نەخۆشی دەروونی بە بەسویدیان زانی.

ئێمە بەگشتی لەخەونی نەخۆشیکی دەروونیدا هۆی سەرچاوەی کێشمەکیشەکانی روحی و دەروونی یان هۆی نااگامی گۆپانکارییەکان دیاری دەکەین وە هەرەھا کێشمەکیشی نیوان مێشکیش دیاری ئەکەین بەو مانایە کە لایەنگیری غەریزەکانی نەخۆش لەلایەن کردارە ئەخلاقەکانی ئەو بۆ سەرکەوتن بەسەر ئەو غەریزانەدا ناشرکردنیان ئەنجامێک وەرەگرین..

### (ئایا خەون لەرووی زانستییەوێ گرنکە)

بەم پرسیارە ئەتوانرێت وەلامی بەلێ بدرێتەوێ ئەمەو پزیشکەکان بەناشکرا ئەلێن خەونەکان بەلێ تاھۆی گیرۆگەبوەکان بۆ روون بکەمەو ئایا ئەم رایە قابیلی قبوڵە؟ لەراستیدا بەلێ قابیلی قبوڵە بەمەرجێ کەریگای لێکدانەوێ خەونەکە بەتەواوی دەرک بکەین خەو بەتەواوی لەرووی زانستییەوێ گرنکی هەیە چونکە پزیشکەکان بەم تازەییە روونیان کردۆتەوێ کەخەون رەنگە هۆی کێشمەکیشەکان و ناپەرھەتیەکانی مێشک روون بکاتەوێ کەھۆی سەرەکی زۆربەیی نەخۆشیە دەروونییەکانە.

بەلێ خەونەکان تا ئەندازەیەکی زۆر ئارەزووەکان و ترسەکان و عەشقەکان و دوژمنایەتیەکانی ئێمە روون دەکاتەوێ قولێ ترین و شاراوێترین ئەحساسی ئێمە ناشرکرا دەکات چونکە لەکاتی خەودا منی حەقیقی لەقولایی ئوقیانوسی مێشکدا دێتە دەرو دەمانخاتە قەراخی ئوقیانوس. لەخەودا هەمیشە دوو دەوری



جراوازپرشان ئەرررر لاشه لهخهودا بهلام مئشك خه و دهبرنئ. لهكائركد ا لهخهودا برن (منئ شارارهئ) ئئمه ئازاد دهبرنئ و فرسهئئ ئهوهمان پئئئدات كه ئه و ئارهزوانهئ لهكائر بهخهبربوندا ههمانه و نههاتونهئدئ جئ بهجئ بكهبرن.

خه و لهراستیدا ئاوبنهه ههموو سوچ و قورئبنئكئ ژئانئ سؤزدارئ خه و برنهكه نئشان ئهدات. لهبرئهوهئ ئئمه ههموومان لهبارهئ كهسایهئئ و دروست بوونئ پئكهاتهئ بهدهنیه وه جراوازیمان ههیه و زؤررش سروسئیهكه كهخهونهكانئ ئئمه جراوازبن.

چهئد سائلئك لهمهوبهر فرسهئم پهیدا كرددو ئؤسهئدو شهسئ خهونئ نهخؤشئكم لئك بدهمهوه كههرگئز نهمدیو مهبهسئ لهم تهحقئق و لئك دانهوه ئهوهبوو.

كهئایا نهئوانرئت جؤرو چؤنیهئئ گرغهكانئ نهخؤشئك لهپروئ لئكدانهوه خهونهكانئ دیارئ بكرئت، بههؤئ بركردنهوئ خهونهكانیهوه جؤرئ نهخؤشیهكهئ دیارئ كرا. ئهئجامئ ئاقئ كرددنهوهكه كائرئك بلاوكرایهوه نئشانئدا كهخهونهكان بؤ بهدهسئ هئئانئ كلئلئ كرددنهوهئ گرئ كوئرهكان و گرغه دهرورنیهكانئ نهخؤش زؤر پئوئسته وهلهههمان كائدا چؤنیهئئ سؤزمان رورناك دهكاتهوهو دیارئ دهكات.

زؤرجار كرداریكئ سؤزدارئ جئبهجئ نهبوو مرؤة لهخهودا ئهئجامئ ئهدات.

### (ئئمه ههموومان خهون ئهبرنئ)

بهلام لهوانهیه ئؤ بلئئ من ههرگئز خهونابنم لهوهلامدا ئهبرنئ بوتئرئت خهوتنئ بئ خهون برنئ بهئهوای وهكو ئهوه وایه مرؤة بخهوتئ وههئاسه نهئدات، كهشئئ واش مهئاله. مئشكئ مرؤة ههمئشه لهكاركردنایه تهئنا برهئئانهوهئ خهوهكانه كه گرانه بهلام بؤچئ ئئمه ههمئشه خهونهكانئ خؤمان نایهئهوه بر راستیهكهئ ئهوهیه كهههمئشه لهبرهئئانهوهئ خهونهكانمان

ترسمان هه يه له کاتيکدا خه ونه کان زور ترسناک يان به پيچه وانه وه زور  
دلخوشکهرين سروشت ديت بؤ يارمه تيمان و ههروهک سه عاتيکي جهرهس ليدهر  
ديته دهنگو به خه بهرمان ديتي.

### (بوچی بيرهيئانه وهی خه ونه کان گرنگه)

بيرهيئانه وهی خه ونه کان چ سوديکيان هه يه؟ بوچی به ده ستي خو مان ده رگای  
کونی مار بکه ينه وه؟ چونکه به ليکدانه وهی خه ونه کانی خوتان نه توانن چاکتر  
په ي بهو هو شارواوه ببه يت که ژيانتي تال کردوه. وه هر نه مه يه که هو ي  
به ده بختي و نار ه حتيه کان روون ده کاته وه هو ي سه رکه و تنيشت ديار ي نه کات.

### (خه ونه هو يه کی سوود به خشه)

هه رچون کاريکی به ده ني مروؤ به سوودي ميشکه به هه مان شيوه خه ونيش،  
له کاتيکدا که لايه ني تصادفي نه بيت. به لکو به به شيکی کاري ناسايي ميشک  
ده ژميردرين و به بي شک کاريکی سوود به خشه. نار ه حته قبولي نه وه بکريت  
که خه وه بي مانا کان سوود به خشن به لکو نه توانن به ني حتماليکی زوره وه و  
به دلنيا ييه وه بوتريت که خه ونه بي سه روبه ر ه کان نه وه روون ده کاته وه که زوره به يان  
ني شان ه ي جي به جي نه بووني نار ه زووي خه و بينه ره که يه.

به م بو نه يه وه نه توانريت بوتريت که خه ون نيش وکاري جياوازي هه يه يان  
به مانايه کی تر نه توانيت وه زيفه کانی خو ي به شيوه ي جو به جو ر نه نجام بدات.

### (خه ونه کان نار ه زووه کانی ني مه جي به جي ده که ن)

يه که مين کاري خه ون نه وه يه که نه و نار ه زووانه ي پي نه که يشتوين بو مان  
جي به جي نه کات، گرنگترين نه سه ري سوژداري خه ون که هه قه له رووه کانی تري  
زياتر ثا ماژ ه ي پي بدرين، بريتيه له ته حقيق کردن له باره ي نار ه زووه کان و يان

تەمەناو ئارەزووى گەشتىن بەسەر كەۋىتىكە ۋە مەبەستىكە. زۇرچار ھۆى سۆزدارى خەۋن ترس ۋە دىلە راۋكىيەكى زۆرە. زۇرچار ئەبىنرى كەترسناكى خەۋن ھاۋكاتە لەگەل گۆپان ۋە شىپىزەيى جىسمى فراۋان ۋەك لىدانى دىل بەتۈندى ۋە زىيادىۋونى فشارى خۋىن ۋە لەرزىن ۋە عارەق كىردىنەۋە. يەك لايەنى تر كەلەخەۋندا زۆر ئەبىنرى تۈپەۋونە..

لەم بارەيەۋە نىمۇنەيەك دەھىنمەۋە (جان ئىسىمىپ) مەۋقەيىكى زۇربى لىياقەت ۋە بىتۈنلەيە، نەتۈنلەيە ھەيە ۋەزى خۋى چاك بىكات نەھىزى تايىبەتى ھەيە تا سوۋد لەپىشەتەكان ۋە مەرىگىت، لەشارىكى بىچۇكا ژيان ئەباتە سەر كەژمارەي دانىشتۈنەكەي لە ۱۰۰۰) كەس تىنلەپەرى، ئەۋ ھەمىشە بەچاۋى ھەسادەتەۋە سەيرى ئاقىمقامى شارەكە ئەكات ۋە ئازار بەدەست ئەۋەدە دەچىزى كەناتۈنلەيە رۇژىك بىگاتە ئەۋ پەلەيە، چەند ئارەزوۋ دەكات كەۋرۇژىك بىيىتە قائىمقام، نامادەيە بۇ گەشتىن بۇ ئەم مەبەستەي سوۋد لەھەمۇ شىتىك ۋە مەرىگىت لەھەمان كاتدا دەنگى عەقلى بەگۈيىدا ئەخۋىنىت كەھىچ بەرەستىك بۈۋونى نىيە بۇ گەشتىن بە.. ئارەزوۋەكانى چۈنكە لىياقەت ۋە تۈنلەيە پىۋىستى ھەيە بۇ گەشتىن بۇ ئەم پەلەيە.. بەلام شەۋ لەكاتى نۈستى ۋە پىشۋودا پەردەي رۈۋى راستىيە تالەكانى ژيانى دەرنەكەۋىت بەدەست چارە كىردىنلەۋە خەۋ دەيىباتەۋە ئالېرەدايە خەۋنە شىرىنەكان تۈزۈ گەردى ھەمۇ بەرەستەكان لەناۋ دەبات.

(جانى) بىكەس خەۋن دەبىنىت كەبەزۈرىنەي دەنگ بۇ قائىمقامى شار ھەلېژىراۋە ۋە ھەزاران كەس بۇ پىۋىزبايى لىكردى رىگايان گىرتۈۋەتەبەر پاشان خەۋن دەبىنى كەسەر كەۋىتى ئەۋ ھىندە لەبەرچاۋە ۋە خۋشەۋىستى جەماۋەرى ھىندە ھەيە دىنلەيە كەلەسەر كەۋىتى ھەلېژاردنەكانى ئايندەشدا ھىچ بەرەلستارىكى نايىت..

ئەم خەۋنە ھىندە دىرېژەي نەكىشاۋە رەنگە سانىيەكەش نەبۈبى بەلام رۈحىيەكى باشى لەمىشكى (جان ئىسىمىپ) درۈست كىردۈۋە. بەيانى كە لەخەۋ

هەلەسێ خۆی بەچالاکتر نیشان ئەدات، چونکە ماوەیەک لەمەوپێش لەجیهانی خەوندا ئەویش قائیمقامێک بوو..

لەم بارەییەوه بەدڵنیایەوه ئەبیین کەخەون یەکیەک لەئارەزووه دیرینهکانی (جان سمپ)ی جێبەجێکردوو. هەریەک لەئێمە لەم جۆره خەونانه زۆر ئەبیین و تائەندازەیهکی ش غەمەکانمان کەم دەکاتەوه و چێژی لیوهرده گرین ئەگەر بۆ ساتیکیش بێت. بۆئەوهی نەخریتە قالبی واقعیەوه گرنگیهکی زۆر نادهن بەئێمە بەلکو چێژی سۆزداریمان پێئەبەخشن وەلیزەدایە کەئەتوانرێت بوتریت خەونەکان هەندێ جار زیاتر لەژیانی واقعی خۆمان جوانیمان پێ ئەبەخشن.

## (ئەو خەونانەی کەئارەزووهکانمان جێبەجێ دەکەن رەنگە)

### سەرچاوهی ئیلهام بێت بۆمان

زۆر کەس سەرکەوتنەکانیان ئەبەستنەوه بەخەونەکانیانەوه، خەون رەنگە سەرچاوهی ئیلهام بێت وەک چۆن هەندێ جار بەدەرنیە لەخەتەر بۆ نمونە زۆر لەئێمە بۆ تۆلەکردنەوه و سوک سەیرکردنی خۆی تەنها لەدونیا ی خەیاڵدا ئەگەین بەمەبەستە بەرزەکانمان و هەر لەخەیاڵدا بۆ گەشتن بەئامانج و ئارەزووهکان ریگای سووک و زۆر ئاسانمان لەبەردەمدایە لەکاتی کە لەژیانی واقعی رۆژانەماندا ترسمان هەیە لەبەر پەنگاری ئەو گرفتانهی کەریگایان لەژیان و پیشکەوتنمان گرتوو، واتە لەراستیدا بۆ گەشتن بەئارەزووهکانی خۆمان ئیراده توانای پنیویست بەکارناهیین. لەبری ئەوهی ئامادهیی تەواومان هەبێت بۆ بەرپەنگاری دژی تەمەلی خۆمان دەست ئەکەین بەپەرۆهردەکردنی ئەو بیرە لە میکشماندا کە دنیا دوژمنایەتی هەیە لەگەڵماندا و جیهان گرنگی نادات بەلیاقەت و تواناکانی ئێمە. لەکاتی کە زۆر بەکەمی هەول ئەدەین کە راستگۆیانە تواناو هیزی خۆمان بەراورد بکەین و هەمیشە لەبەر اووردکردنی خۆماندا خۆمان ئەدزینەوه و ئامادهی گوییستی ئەو راستیه نین.

بهه شپوهيه ههول تهدهين دونيايهكي خه يالي و وهه دروست بكهين و نهو  
خهونه پر لهسه عادهت و خوشبهختيه بخهينه جيگاي ژيانى واقعي پر له  
خوشي و ناخوشي، هه بهه شپوهيه چاليكي قول له نيوان خهونه شيرينه كان و  
راستيه تاله كانى ژيان پيك دههينين و ورده ورده دهبيت هوى تهوهى كه ژيان  
ناپهحه ترو ناخوشترو خويمان پيشان بدات، له نهنجامى نهه ناپهزايى و نا ناراميه دا  
بهه شپوهيه نهو كه سانهى كه هه ميشه نوقمى خه يال و خهونه كانيان له ريژهيه كي  
كه مى سهركه وتن سود وهر نهگرن. له كاتيكد هه لى زياتر گه شتنه خوشبهختيان  
له پيشه.

### (زانپاري)

پشت كړنه راستيه كانى ژيان كاريكي هه ليه، پړواپوون بهوهى كه خهون و  
خه يال نارم زووه كانى ئيمه جي به جي دهكات پيشبينيه كي به تاله، ته نهه ريگا بو  
چاك كړدن و چاره سهركردن به رهنكاري رو دواوه كان و پشت كړنه له خه يالاته كان  
باشتر وايه خهون و خه يال دابنين به دزي كه هيزو بازوى ئيمه به تالان نه بات و  
به هه دهري نه دات و باوه پي باوه پوون به خو مانمان له بهين نه بات..

### (خهونه كان ريگامان بو دهكاته وه لهوهى نهه لى كراوه)

دوهه مين نه سهري خهون ته وهيه تهوهى نهه لى كراوه بو مان فرههه  
دهكات. زورن نهو نارم زووانه لى كه ته مه ناي جي به جي بونيان دهكهين به لام  
جي به جي كړدن لى ته تواناي ئيمه به دههه چونكه يان دژى دابوونه ريتى  
كومه لگايه يان ويزدانمان له كاتى به ناگابونيدا دورمان ته خاته وهه ريگه مان  
ليده گريت. بو نمونه (ويليام جانس): پياويكي خيزانداره و چهنه كوپيكي هه يه و  
له كومه لگادا ريزو خوشه ويستي تايبه تى خوى هه يه ههركهس سهيرى روكه شى  
بكات هه رگيز لهو پړوايه دا نابيت كه له ژيانيدا هيج جوړه كه موكوپييه كي هه بيت

لە راستیدا ئەو لە دەرهەوی مالتا هیچ ناپەرەختێکی نیه تەنھا گەرفتی ئەو هیه که ئەو  
لە مالتاوە خۆی بە خوشبەخت نازانیت.

چیزێ دەورانی سەرەتایی ژنەینانی کۆتایی هاتوووە ئەو ژنە جوانەیی چەند  
سال لە مەوبەری جوانی و ریکپۆشی خۆی لە دەست داوە بە پێچەوانەی رابردو  
زۆر ئارەزووی عیشق بازی نیەو لە کاتیکدا (ویلیام) هیشتا دلی خۆی پەر  
لە خوشەویستی ئەبیینیت و لە کەناری خۆیدا هاوسەریکی ئەوێ کە جاربە جاری  
دای بە تەو و پێی بیسلە مینێ کە ژنیکی خەمخۆری هیه.

لە لایەکی ترەو (ویلیام جانس) پیاویکی شەرافەتمەندەو زۆر پاپەندی  
دابونەریتی ئەخلاقیه و تائەندازەیه کیش سەیرکردنی ئافەرەتان بە کاریکی ناشرین  
ئەداتە قەلەم بەلام شەو لە کاتیکدا کە خەتەرەکانی ویزدانای لە بەرچاوی نیەو نەهی  
لیکردن بە هیچ شیوەیه کە بوونی نییه مێشکی لە هەموو بارەیه کەوێ ئازادەو کاتیک  
کە چاوەکانی دەچنە خەو لە ناکاو خەون دەبینیت کە نەک تەنھا یەک ئافەرەت بە لکو  
ژمارەیه کی زۆر ئافەرەتی جوان و سەرنج راکیش دەوریان داوەو هەریەکیان  
ئەیه ویت خۆی زیاتر لێنزیك بکاتەو.

بۆ نمونە خەون دەبینی کە روشتووە بۆ نادیهی و لە ناکاو هەموو سەماکەرەکان  
هاتوونەتە سەر مێزی ئەم و غەرقی ماچ کردنی دەکەن. بە دلتیاییهو ئەو چیژ لەم  
خەونە وەردەگریت چونکە ژنەکی لەم روووەو زۆر سارد و پەيوەندی جنسی  
نێوانیان رووی لە کزی کردوو هەربۆیه لە خەودا ژنی جوان عاشقی دەبن و بۆ  
رابواردن لە گەلی یەک بەدوا یەکدا ریز ئەبن بۆی رەنگە لە هەمان کاتدا کە (ویلیام  
جانس) سەرقالی لە زەت وەرگرتنە لەم خەونە ژنەکی بە هەما شیوە سەرقالی  
خەونیکی لەو چەشنەیه چونکە ژیانای سۆزداری بۆ هەموو کەس وەک یەکە.

ئیمە بەم ژن و مێردە ئەلێن (ئاگادارو سەرپەرشتیاری خۆتان بن و ئەو  
ئیمکاناتەیه لە دەستانە بە کاری بهینن). چونکە بە دەست هینانی خوشی و

خۇشەختى زۇر سەركەوتو تىرۇ لەزەتى قولترە بۇتان لەژيانى حەقىقىدا تا لەدونىيى وەھم و خەون و خەيال.

لەناوبردىنى ئەو ھۇيانەنى كەدەبەنە ھۇيى بىيىنىنى ئەم خەونانەنى كەزىيانەخەشەن زۇر عاقلانەيە چۈنكە نايىت لەيىرى خۇمانى بەرىنەو كەئەم جۇرە خەونانەن بەدەرون و بەگيانمان زىيان ئەگەيەنەيت بۇ گەشتەن بەسەركەوتەن و خۇشەختى دەيىت ھەول بەرىت و ئەو بەرىستانەنى كە لەرىگانان ئەيىت لەناوبرىت، ئەو پىاۋەى جورئەتى چۈنە ژيانى ھاوسەرى نىە تەنھا لەجىھانى خەوندا دەيىنەيت كەژنىكى جوانى ھىناۋە خۇي پىفرىو ئەدات چۈنكە لەبرى سۆزۇ چىژۇ لەزەتى حەقىقى پەنا دەباتە بەر عەشقى ۋاھىمەس خەيال و دلى خۇي پىخۇش دەكات.

### (خەونەكان سۆزى كۆكرەۋەى زىيان بەخش ئازاد دەكات)

ئەركى سىيەمى خەون ئەۋەيە كەسۆزى كۆكرەۋەى مېشك ۋاز لىدەھىنەيت چۈنكە داب و نەرىتى كۆمەلگا رىگا نادات كەلەرۇژدا ئەم كردارانە گەشە بىسەنەيت، بۇ نەمۇنە: - (جان براون) بەدەست لىپرسراۋەكەيەۋە يەك خولەك ئارامى نىيە، ئەم مەرۇقە بىنەۋايە ھەرچەند ئىھانە دەكرا لەترسى ئەۋەى نەۋەك لەكارەكەى دەرىكەن ھىچى نەئەۋت بەلام بەھەست كردن بەم كارانە ۋردە ۋايلىھات كەشەو خەون بىيىنەيت كەسەرۇكى كارەكەى لەروداۋىكى ئۆتۈمبىلدا گىيانى لەدەست داۋەو پاشان كەس لەجىگاي دانەزاۋ ئەمىش شوپىنى سەرۇكەكەى گرتەۋە، دوزمنى حالەتىكى بىزراۋە كە كۆمەلگا قىۋلى ناكات بەلام ھىچ كەس ناتوانەيت كەرىگر بىت لەۋەى كەمرۇقە لەخەۋدا تۈرەبوون و ناپەھەتى خۇي دەربىرىت.

(ماناى خەونەكان لەدەرووندا پەنھانە)

ئەتوانریت بوتریت که خەونەکان وەك ئەوێ تهسەور بکړیت هیئده پېر لهخوښی نین بهلکو ویزدانى ئیمه کهم یان زۆر بهشیوهیهکی ناپاستهوخو دهیان پشکنیت لهکاتى بهدهست هیئانی ئارهزووه فراوانهکانمان زۆر ئاشکرایه ویزدان بهشیوهیهک پەرده ئەدا بهسەریا که ئیمه خوښمان توانای دهست نیشان کردنمان نییه لییان. هەربۆیه خەون مانای واقعی خوێ لهژیر هوێه جوړبهجوړهکان دهشاریتهوه، ئەم کاره دهبیته بهرگری لهنیشانهیهکی نیاریکراو بۆیه لهزۆر کرداری سۆزداریماندا زیاد لههدهست بهشەرمەزاری دهکهین.

(جان براون) هەندى جار ئەهاته سەر ئەو رایهى که ئایا باشتەر نییه سەرۆکهکەى بکوژى و گیانی خوێ لهو ئازاره رزگار بکات، بهلام ویزدانى تهناوت لهجیهانی خەونیشدا بهروای نهئەزانى دهست بهکوشتنى کهس بکات هەربۆیه رازى بوو بهمردنى سەرۆکهکەى بهلام بههوێ رووداوریکهوه نهک بهدهستى جان براون کهبیزى لهمرۆف کوشتن دههاتهوه.

### (ناگادارى و زانیارى)

هەندى لهخەونه ناشرینهکان کهتییدا دهست دهدهینه کاریکی دژ بهکۆمهلگا نیشانهى ئەوێه کهخاوهنى ئارهزوویییهکی خیانهتکارانهین، پێویسته خوومان لهو بیروبۆچونه ویرانکهراوه دوورخهینهوه بهتایبهتى لهکاتییدا دژى مروقیکیتر بیست تاوانهکه. چونکه درهنگ یان زوو بیزارى لهکۆمهلگاوه نهفرهت و بیز لیکردنهوه لهخهلكى و ئارهزووکردنى تاوانى جنسى یان تاوانکردنى زۆر رهنگه بگۆریت بهبیزارى و نهفرهت كردن لهخودى خۆت و لهئەنجامدا ببیته هوێ نهخوښى دهروونى.

(خەونەکان دەمانگهرینیتهوه، بۆ جیهانی بى خەمى)

(منداڵى)



مروقيڭدا دەۋرانى جۋانترو خۇشتىر مەيە جگە رانى مەنالى؟

**نیمه گرنگی تاییه تی ههیه کات و زهمانی ئیستاو ئایندهیه.**

(ھەندى جارى خەۋىن سەرىچاۋى سۆزى دۇۋى دۇستايەتتە)

[illegible]

له‌شی خوی بزانیت به‌لام له‌کاتیکدا دابونه‌ریتی کومه‌لگا هانی نه‌دات که مندا له‌که وه‌کو مالیکي دزی دوری بخته‌وه له‌خوی هه‌ربویه ئیمه له‌به‌رامبه‌ر ژنیکدا راوه‌ستاوین که له‌دله‌وه ئاره‌زووی قبول کردنی مندا له‌که له‌لایه‌کی تره‌وه پریاری ره‌تکرده‌وه‌ی ددات. ئه‌و به‌رده‌وام له‌کیشو گرفتاریا به‌هندی جار ئه‌م پریارو جاری واش هه‌یه ئاره‌زوویه‌کی تر ده‌سه‌لات ده‌کیشی به‌سه‌ر می‌شکیدا. به‌م باره ئه‌وتریت دوو جه‌مه‌ری وه هه‌ندی جار خاوه‌نه‌کی تووشی سه‌رگه‌ردانی نه‌کات.

نمونه‌یه‌کی تر باری کچیکه که‌نسبه‌ت به‌هه‌ردوو داوا که‌ره‌کانی که‌هاتونه‌ته خوازیینی ئه‌م دوو دله له‌دیاری کردنیان و نازانیت کامیان هه‌لبژیریت. نا‌په‌حه‌تی و تیکچونی خه‌یالی ئه‌و له‌م باره‌یه‌وه ده‌بیته هوی که‌شه‌وان خه‌ونی زۆر له‌باره‌ی هه‌ردوو کوپه‌که‌وه ببینیت که‌هاتونه‌ته خوازیینی وه زۆر جار له‌و خه‌وانه‌دا یه‌کێک له‌داوا کاره‌کانی یان ده‌مریت یان به‌هیلاکه‌ت نه‌چیت و بریندار نه‌بییت له‌رووداوه جوړبه‌جوړه‌کاندا. به‌م پتیه ئیمه هه‌ست ده‌که‌ین که‌ئو له‌به‌شی لاشعوری می‌شکی خویدا یه‌کێک له‌داوا کاره‌کان هه‌له‌بژیری واته ئه‌وه‌ی که له‌کاتی خه‌ونه‌کاندا هه‌میشه سه‌لامه‌ته چونکه ره‌نگه ئه‌مه به‌لگه‌ی باشی ئه‌و بیت به‌م شیوه‌یه ئه‌و خه‌ونه گیروگرفته‌که‌ی چاره‌سه‌ر ده‌کات، له‌م کاته‌شدا پزیشک ناگاداری نه‌کاته‌وه که‌ئو داوا کاره‌ی که له‌به‌شی لاشعوری می‌شکیدا جینگای که‌متره ره‌د بکاته‌وه.

**(خه‌ون نه‌توانیت داواکارییه نابه‌جیکان ره‌د بکاته‌وه و ریسوای**

**بکات)**

شه‌شه‌مین ئه‌رکی خه‌ون به‌رگری کردن و ریگر بوونه له‌به‌رده‌م ئاره‌زووه زیان به‌خشه نابه‌جیکان. وه‌ک له‌سه‌ره‌تادا وتمان مرو‌ڤ له‌و کومه‌لگایه‌ی تینیدا نه‌ژین ناتوانن هه‌میشه ئاره‌زووه تونده‌کانی خویان جیبه‌جی بکه‌ن.

به‌م پتیه ئه‌وان له‌دوو ریگا زیاتریان له‌به‌رده‌مدا نیه:-

۱- یان سه‌ره‌پای دابونه‌ریته کومه‌لایه‌تیه‌کان ئاره‌زووه‌کانیان بی‌بیر لیکردنه‌وه نه‌نجام بده‌ن وه‌کو کاروتوانی ترسناک.

۲-یان فیداکاری ئه کهن و هه ندرئ له ئاره زووه نابه جیکانیان سه رکوت ده کهن و ریزى که سایه تی خویان ئه گرن له کۆمه لگادا.

زۆربه ی خه لکی رینگای دووهم هه ئه بژیرن به لام هه ندریک ئاره زووی توندیان هه یه که ناتوانن به ئاسانی پشت گوئی بخهن. له گه ل ئه مانه شدا ئاره حه تی ئه وه یه که مرۆف له کاتی به جیگه یاندنی ئارزووه کانی له خه ودا له گه ل ئه وه ی ته نها خه وی بینیه کاتئ که به خه به ربیئت له به رئه وه ی رازی بووه هه ست به ئاره حه تی ده کات له قولایی ویزدانی خویه وه په شیمانه که بوچی ئه م داواکاریه ناپه سه نده ی ته نانه ت له خه ودا قبول و جیبه جیکردوه بۆ نمونه:-

رهنگه پیاویک له کاتی به خه به ر بوونه وه ی له خه ودا کاسه ی توورپه یی و قه هری خوی به سه ر هاوسه ره کهیدا خالی بکاته وه و ته نانه ت حه ز به مه رگی هاوسه ره که ی بکات، به لام کاتی که له خه ودا ئه بینیت که ژنه که ی به هو ی سه کته ی دله وه مائناوایی له ژیان کردوه به هو ی هه ست کردن به گونا هو تاوانباری هه ست به تاوان ده کات و به په شوکاوی له خه و رانه چهنئ. زۆرجار له خه ویشدا به هو ی هه ست کردنی گونا ح به هیزو توانای تونده وه دژی ئاره زووه ناپه سه نده کان ده وه ستین تا به ره و دواوه بکشیته وه.

هه ول دانی مرۆف بۆ دوورکه و تنه وه له تاوان و کرداریک که له کۆمه لگادا به ناپه سه ند ئه دریته قه له م. هینده به هیزه زۆر ده کات تا له خه ودا له کاتی مه ترسی کاریکی له و چه شنه ی که دژی دا بوو نه ریتی کۆمه لایه تی بیئت دووربکه ویته وه له به رئه وه له خه وه که دا له بری ئه وه ی خوی تاوانه که ئه نجام بدات تاوانه که به ده ستی که سیکی تر ئه نجام ئه دات خوشی ته نها به شیوه ی سه یرکه ریک رۆل ئه بینئ، به م شیوه یه تاوانه که ئه نجام ئه دریت ئاره زووی ناپه سه ندی خه وینه ر جیبه جی ده بیئت به بی ئه وه ی خوی هه ست به تاوان و گونا ح بکات.

(رهنگه خه وله ره وی زانسته وه زۆرگرنک بیئت)

بەوێی کە باسماڻ کرد بە تەواوی دیارە کە هەراکتێک بەشی زۆری خەونەکانی خۆتان بخویننەوێ و چۆنیەتی کاری ئازادبوون لە تاوانەکان لە خەونەکانتان و سەرکوت کردنی ئارەزووەکانی ئێستا و رابردوو و سۆزی دوو جەمسەری و ئەرکی سۆز لە لا شعوری میشتکی خۆتان فێرین ئەوکاتە ئەزانیت کە خەون تەنها حوکمی خەیاڵێکی پوچی نیە بە لکو گرنگی تایبەتی هەیە کە بە گێرانەوێ دەقیقی شیوەیەکی راستی زۆر زیاتر ئەبێت هەندێ جار خەلکی بە جواترین مانا خەونەکانمان لێک ئەدەنەوێ چونکە زۆریەکی زۆری خەونەکان رینگایەکی هاوبەشیان هەیە و مانایەکی یەکسان ئەدەن بە دەستەوێ..

### (دەربارە ی دووبارە بوونەوێ خەونەکان ئەبێت چی بوترێت)

ئەو خەونە ی لە نێوان چەند سالتێکدا دووبارە دەبێتەوێ دەلالەت لەگرفت و کێشە کێشی بنەرەتی دەکات. کێشە یە کەرەنگە تەواوی کەسیتی تۆی خستبێتە هیلاکیەوێ، ئەو کەسە ی کە هەمیشە خەو دەبێتێت کە لە گەل پیاوێ گەزرەکان دانیشتوێ یان دەرمانی سرگان و شیتێ دۆزیوێ تەوێ یان سەرۆتێکی زۆری کوێ کردوێ تەوێ هەولنەدات هیچ نەبێت لە خەودا تۆلە ی ئەو نەقسە بکاتەوێ کە میشتکی داگیر کردوێ.

هەندێ کەس بەردەوام خەون ئەبینن کە لە شکستان و دووبارە بوونەوێ خەونی شکستی پێنەچیت نیشانە ی ئارەزووی لە رینگا لادان بێت.

ئەو خەونانە ی کە بە زۆری لە بارە ی رووداوێ ترسناکەکان کە بۆ مەرۆف دێتە پێشەوێ وە یان ئازارەکان و شکستەکان چاوەروانی مەرۆف دەکەن نیشانە ی ترس و دلەراوکی و لە دەست دانی باوەر بە خۆبوونە. ئەم دلە راوکییە پێنەچیت ئەنجامی تاقی کردنەوێ راستەکانی رابردوو بێ وە ک توش بوون بە نەخۆشی دەروونی یان رووداویکی ترسناک. بۆ نمونە: - سەربازەکان هەتا چەندین سال پاش کوێتایی هاتنی شەر بەردەوام لە خەودا ئەبینن کە هیشتا سەرقالی شەپن.

### (چۆن ئەتوانىت خەون بەيتىتەۋە يادت)

تۇ ئەتوانى ھونەرى بىر ھىنانەۋەى خەونەكانى خۇت فېر بىت ئەم مەشقە جوانە تاۋى بىكەرەۋە بەبىۋايەكى پۇلەينەۋە بۇ نوستىن بېرۇرە سەر جىڭاى نوستنەكەت ۋە لەھەمان كاتدا لەتەنىشت جىڭاكەت قەلەم كاغەز نامادە بىكە ھەركاتىك شەۋيان بەيانى بەخەبەر بوۋىتەۋە چىراكە داگىرسىنەۋە ئەۋ خەونەى دىۋتە بىخەرە سەر كاغەزو دووبارە بخەۋەرەۋە، لەكاتى بەخەبەرەتتە لەخۇتان بېرسىن چ خەۋىكم دىۋە.

بىر ھىنانەۋەى خەونەكانتەن لەپىنچ دەقىقەى سەرەتادا زۇر ئاساترە، ئەگەر جارى يەكەم سەرگەۋتوۋ نەبوۋىت ھەۋلەدە دووبارەى بىكەرەۋە پاشمان بەردەۋام بە، دۇنيات دەكەمەرە كەسەر ئەنجام سەرگەۋتوۋ دەبىت ھىندە لەسەر ئەم ھەۋلەت بەردەۋام بە تا بەلەينى كەمەرە نىزىكەى ۲۵ تا ۵۰ خەونى خۇتان ئەنوسىن پاشان چەندىن جار پىاچوۋنەۋەى نوسراۋەكان بىكەرەۋە بەۋ تاۋى كىردنەۋەى كەلەبارەى تەعبىرى خەۋەرەۋە فېر بىۋىن ھەۋلەدە لەخەۋەكانى خۇت ئەنجامىك ۋەربىگىرەت.

### (بۆلىكەدەۋەى خەونەكانتەن)

يەكەم راستى كە ئەبىت بىزانى ئەۋەى كەخەۋن كىردەۋەىكى رىكەۋت ۋەبى مانا نىيە بەلكو كەم يان زۇر ئەخىرەتە خانەى مىشكەۋە. لىكەدەۋەى خەۋ يارى مىندالان نىيە بەلكو ئەركىكى مەنتقى ۋ زۇر جوانە، پىۋىستە ھەر خەۋىكت تەعبىرى خەۋەكەى بۇ دابىت، كاتىك ھەندىك زانىارى پىۋىستە بەدەست ھىنا رىڭاى چارەسەر ۋەدە ۋەدە كەۋىت. ئەۋكاتەش چاۋەكانت كەم ۋەكۈپى كەسىتى ۋ خالى لاۋاز كەمىشكىتى پىر كىردۈتەۋە ھەلەكانت دەبىنىت.

### (خۆت باش بناسە)

هەموو هیژو وزە و گرنگی مەرۆڤ بەستراوەتەو بەم رستەییەو بەوپەڕی ئارامی  
بێدلەراوکی بپرۆرە ناو دونیای خەیاڵەکان و خەوئەکاوتەو، ئەوێ بەدەستی  
دەهینیت وەکو گەنجینەیک بیپاریژەو سوودی لێوەربگرە.

(چەند نامۇزگارىيەكى كورت و پىيوست بۇ چۈنە ئاۋ دونىيائى خەۋن و خەيالى)

خەۋنە ئاسايىيەكان	ئىكدا نەۋەي خەۋن
۱-دەۋلە مەندىبون	قەرەبەۋى ھەژارى و گىرقتى مادى
۲-خەي عشقى	تىنۋىتى بۇ خوشەۋىستى
۳-كەۋتن و شىكىست	ترسى تەسلىم بوون لەبەرامبەر كىدارىكىدا كەلەكۈمەلدا قەدەغەيەۋ(ۋىژدان رىگانادات)
۴-قەسە كىردن لەگەلچ خىزمى مردو	ئارەزۋى ئىنگارى كىردن لەمىردى ئەۋ يان ئارەزۋى چۈنە لاي ئەۋ
۵-تۈۋشېۋن لەگەل دىز	ترس لەئانەمنى مالى
۶-مىنال بوۋنەۋە	ئارەزۋى گەپانەۋە بۇ لاۋى كەھۋى ترسە لەپىرى و مىردن
۷-گىرقتارى ھىرشى ھەيۋانى و دېندە لەژئاندا	ترسى فرىۋدانى جىنسى لەلايەن كەسىكەرە
۸-كوژران لەروداۋىكىدا يان بەنەخۇشى مىردن	ھەست كىردن بەتاۋان و گوناخ كارى
۹-سۈۋتان و ئاگر	ئارەزۋى جىنسى لەگەل مەترسىۋ دىلەۋاۋىكىدا
۱۰-ھاۋپىيەتى لەگەل پىاۋە گەرەكە	تۆلە كىردنەۋەۋە خۇبەكەم زانين
۱۱-مىردوۋ ناشتن	ترس لەمىردن
۱۲-شىك و گومان	ترس و بى باۋەپى ئايندە

خو به کهم زانین	١٣- سهرکه و تن و ناوبانگ
ناره زوی هه لپاتن له راستی	١٤- جیهان گهران
ساردي	١٥- پابه ند نه بوون به به لینه وه له ژناندا
ترس له لاوازی جنسی	١٦- پک که وتن له بیاباندا
ناره زوی نه مردنی نه وکه سانه	١٧- مردنی دایک و پاوک و هاوپی

ترس له سووختن و روډلوتک	١٨- له مقلردا بوون و هسپه
حز له تاران کردن	١٩- دزی کردن، قانون شکاژدن، غیر شپردن بۆ کسې
ههستی چاکې خراب پیرامېل دې کسه	٢٠- تاز لودنې هارپوډ خلی شپړسته کان
وزگار یوون له لیم- سوو کسې لپاره له شوینی لاسنی	٢١- جهنم و شادی و هلیپه کي
ناره زوی جنسی	٢٢- نیش و کاری جنسی جیاوړ
ترسو شکاژو بڼه نویډی	٢٣- بڼد بوون و هلیژدان بڼه وزگاری
ترس له هسپه کړنې کارک کسې ژدان وژگای نمدات	٢٤- شپت یرین
ناره زوی وزگار یوون له لیمده غمگراوه له خلاقیت کان	٢٥- وزگار یوون له چا وپروانی گشتی



### (بەكورتى ئەۋەدى رابورد)

۱- ھەموومان خەون ئەيىن: - ۋەك چۆن ھىچ كەس بەيى ھەناسەدان ناتوانىت بىشى ھىچ كەسش بەيى خەويىنن ناتوانى بە بەردەۋامى بخەۋىت. خەون و خەو بىنن تەۋا و تەۋاكەرى يەنەرى، ھەندى كەس خەونەكانيان دىننەۋە يادى خۇيان و ھەندىكىشىيان لەيىرى خۇيان دەبەنەۋە. بەخۇراھىنان و ئارەزووكردن ئەتوانى پىش ئەۋەدى خەونەكانت لەناو بچن بىرى خۇتى بەيىتەۋە.

۲- خەون ئاۋىنەى يىركردنەۋەو بىروراي لاشعورە، سەرچاۋەى كىشە سۆزدارىەكانە كەبەشپەۋەكى لاشعورى، مىشكىيان داگىر كردوۋە.

۳- خەون دەيىتە ھۆى بەئەنجام گەياندىنى ئەو ئارەزوۋانەى كە لەكاتى بەناگابوندا جىبەجىن ناكىرت و مەھالە، خەون زۆر دەۋر ئەيىن ۋەك بەدەيىنانى ئارەزوۋ ئازادكردنى خۇزگەكان و بەرگىرىكردن لەكردارە ئاپەسەندەكان و گەپانەۋە بۇ رابردوۋ.

۴- لىكدانەۋەو لىكۆلىنەۋەى خەون ھاۋكارىمان ئەكات بۇ دۆزىنەۋەى لايەنە شارۋەكانى دەروون و ئارەھەتىە جىسمەكان.

۵- بەگىرەۋەى خەونەكانت بۇ پزىشك ھاۋكارى پزىشك ئەكەيت بۇ چاكتىر چارەسەر كىردن.

۶- مەبەستى لىكدانەۋەى خەون گواستەۋەى ئارەزوۋەكانە لەبەشى لاشعورى مىشك بۇ بەشى شعورى مىشك ئەم ئاگادارىە ھاۋكارىت دەكات كەزىاتىر خۇت بەراستىە تالەكانەۋە گىرى بەدەيت.

۷- دەفتەرىك بۇ ياداشت كىردنى خەونەكانت ئامادە بىكەو خەونەكانت تىيىدا بنووسە بەھۆى لىكدانەۋەكانىانەۋە ھەول بەدە چاكتىر رىنمايى خۇتانى پىبىكە بۇ سەرگەۋتن لەژياندا..

## بەشى چوارەم

( گوناخ خستنه ئەستۆي بۆماوھىيى ( ویراست ) بى سوودە )

( چەند راستى و ھەلەيەك دەربارەي بۆماوھىيى ( ویراست ) )

ھەلە - ھەندى ئەنەخۇشىيە عەصەبى و دەرونىيەكان بۆماوھىيە.

راستەكەي - ھەركات باوك يان دايكت ماوھىيەك لەنەخۇشخانەي نەخۇشىيە دەرونىيەكاندا تيمار كرابى ئايىت ئەو تەسەۋرە بگەي كەتۇش بەھەمان شىۋە توشى نەخۇشى دەرونى دەيىت.

مالىك ئەناسم كەسى ئەندامى خىزانەكەيان دەستيان دايە خۇكۇشتن بەلام ئايا ئەم كارە دەيىتە ئەو دەليلىكەي كە خۇكۇشتن لەم مالىدە بوە بە بۆماوھىيى. تەنھا ئەتوانرىت بوترىت ئەم سى كەسە لەبەرەمبەر ئازارو شكستەكانى ژياندا يەك بەرەنگارى يەكسانيان ھەلەبىژدوۋە.

يەكەك لەنەخۇشەكانم رۇژى بەمنى ووت كەلە بەرئەۋەي خەسوم ماوھىيەك لەخەستەخانەي دەرونىدا چارەسەر كراۋە ئەترسم لەۋەي منالم بىت و ئەۋىش بەھەمان شەۋەي لىبىت، دلتىام كىردەرە كەشىتى بۆماوھىيى نىيە و لەم بارەيەۋە بىروراي دكتور (كارل مېنن گر)م بىرەكەۋتەۋە كە دەلى (حەقىقەتى زانستى ئەۋەيە كە ئەرۋ ھىچ بەلگەيەكەي قانع كەر نىيە كەئىسپاتى بكات كە ھەندى ئەنەخۇشىيە دەرونىيەكان بۆماوھىيى بن).

به لآم له باره ی شه وه ی كه بوچی له ناو هه ندی خیزاندا كه موكوری دهرورنی  
یه كسان هه یه زانست ئیسپاتی ئه كات كه له م خیزاناندا دهریرینی راو  
به رهنگاری و چاولیكردن ی چاره سه ر كردنی گرفته كان یه كسانه .

هه ركاتێك یه كێك له گه وره كانی مآل واته باوك یان دایك توشی ناره چه تیكه ی  
دهرورنی یان شیئی بن كوچ یان كچه كانیان له به رامبه ر هه ر جوړه ناره چه تیكه ی  
دهرورنی توند ته نها بو لاسایی كردنه وه كار یی هاوشیوه ی كاره كانی ئه وان  
ئه نجام ئه دهن . به لآم ئه مه نیشانه ی ئه وه نیه ئه م كاره ی به بو ماوه یی بو ماوه ته وه .

هه له :- تایبه ته ندی و كه سایه تی و كه موكوری ره فتار بو ماوه یی یه .  
راسته یكه ی :- تایبه ته ندی ره فتار و كردار بو ماوه یی نیه به لكو به ده ست  
هیئانه واته به ده ست دی .

ناره زوی ناره چه تی و توره یی و سه سادته و دوا ی ناره زوی خراپ كه و تن و  
بی توانایی و خۆبه كه م زانین بو ماوه یی نیه .

### ( ئه وه یان ه ی چین كه كاریگه ری له سه ر كه سایه تی هه یه )

زۆر هو له دروست كردنی كه سایه تی ئیمه ته ئسیری هه یه دكتور (هارل مینن  
گر) ئه م هو یانه به م شیوه یه ده ست نیشان ده كات :-

١- فیركردن و ته ربیه ت و شیوازی راهینان و مه شق پی كردنی مناله كان  
لیپرسینه وه ی ره فتاریان له لایه ن باوك و دایكه وه .

٢- ئاو و هه وا .

٣- شیوه ی دروست بوونی پێكهاته ی خیزان .

٤- خواردن و شیوه ی جل پوشین .

٥- ته ئسیری فیرگا و مه زه ب و روژنامه و هاوړی و كو مه لگا به شیوه یه کی  
گشتی .

٦- قانونی ئابوری كو مه لایه تی له چۆنیه تی ره فتار ته ئسیری هه یه .

٧- رووداوه كانی ژیان به دهرورنی و به ده نیه وه .

٨- نەخۆشی و برین و ئازارەکان و شکست و نا ئومێدیەکان کەبۆ هەموو کەس روو ئەدات.

بەبروای دکتۆر (مێنن گر) هەموو ئەم ھۆیانە ی ناومان برد لە تەشکیلی دروست کردنی کەسایەتیدا تەئسیری ھەیە. لەگەڵ ئەمانەشدا نایبێت تەسەور بکری ئە ھیچ شتێ لە مرۆفدا بۆماوھیی نیە بە لکو مەبەست ئەو یە کە ئیوہ ناتوانن هەموو خالە لاوازەکانی خۆتان بخەنە ئەستۆی بۆماوھیی. پیویستە ئیوہ ھەمیشە خۆتان لەم سێ لایەدا ببینەوہ:

دەرووری کەسایەتی

بۆماوھیی

دەرووبەر

مەبەست لە بۆماوھیی ئەو نیە کە هەموو تایبەتە نەدیەکانی باوک و دایک بگوازی تەوہ ناوجسمی ئیمە بە لکو دەبێت ھەمیشە لە یادمان بێت کە بۆماوھیی تەنھا یەکیک لەو زاویانە پێک دەھێنێت کەسێ گۆشە ی کەسایەتی ئیمە ی پێک ھێناوہ.

کەسایەتی ئە مرۆی ئیمە زیاتر پە یوہندی بە کردوہ تایبەتیەکانی خۆمانەوہ ھە یە لە بەرامبەر دەسەلاتی گەرەکانمان و تاقی کردنەوہکانی دەرووبەرمان.

### (گوناھ ی خۆخستنە ئەستۆی باوک و دایک شتیکی ھەلە یە)

عادەتی زۆربە ی ئەو کەسانە ی کە توپەرن و توشی نەخۆشی دەروونی ھاتوون ئەو یە کە هەموو گوناھەکانی خۆیان ئەخەنە ئەستۆی باوک و دایکیانەوہ. بەم شیوہ یە زۆر بە ئاسانی لە ژێر مەسئولیەتی خۆیان ئەچنە دەرەوہ، ھەلە تە گومان ی تیان یە کە بەشی زۆری سەرکەوتن یان شکستی ئیمە بەسراوہ تەوہ بە ئیسپا تکردنی محبەت و ئەخلاقی ئیمەوہ، ھەلە تە ئەگەر بمان توانیا یە با پیرمان خۆمان ھەلمان بژاردایە ئەوکات ژیا نمان دەبو یە بە ھەشت بە لام با پیرمان وەکو باوک و دایکمان بەسراو نە تەوہ پیمانەوہ.

گومان نیه که هندی له باوک و دایکان تاوانبارن به و مانایه ی که توانا و لیاقت و رینمای پیویستیان بۆ پەرورده کردنی رۆله ی به توانا و باور به خۆبوو دهرنه بریوه، به زۆری باوک و دایک منائی یان زۆر توپرو و نازاردەر یان زۆر ساویلکه و بئ توانا دیننه به رههه. ریزه یه کی زۆری ئیمه له ته مه نی مندالیدا رانه هینراوین که بتوانین دژی گرفت و نا ئومیدییه کان بجه نگین فیر نه کراوین که چون به سه رکه وتوی ناره حه تیه کانمان چاره سه ر بکه ین. به شی زۆری ئهم بئ تواناییه ی ئیمه له ئه ستۆی باوک و دایکماندا یه. به لام ژماره یه کی زۆریشمان هه موو گونا هه کانمان بئ ویزدانانه ئه خه ینه ئه ستۆی گه وره کانمان، دکتۆر (چاکب کن) له وتاریکدا به ناوی (گونا ه ی خۆتان مه خه نه ئه ستۆی باوک و دایکانه وه) ده لئ که:—

(سید کازار) که ده ور ی دکتۆریکی له درامایه کی ته له فزیۆنییدا ئه بیینی ده عوه ت کرا که هۆی نه خو شی بئ خه وی که سیك روون بکاته وه. ئه و ته نکیدی کرده وه که بۆ گه یشتن به مه به ست، سه ره تا ئه بیئت ئاوریک بۆ دوا وه به ینه وه و بیینین که چ رووداو یك له ته مه نی منالیدا له نه خو شه که رویدا وه، ئه و پاش لیكۆلینه وه و پرس یار کردنیکی زۆر سه ره نه جام گه شته ئه و راستیه ی که دایکی نه خو شه که له ته مه نی منالی کۆر په کهیدا له بییری چوه که چاوی کۆر په که ی خۆی به سه ستی.

دکتۆر (کن) له بیانویه کی گالته جاری ژنیکی تر دا ده لئ که هه رگیز ده ستی به خۆیدا نه هینا وه و هیچ هه نگاو یکی بۆ خو جوان کردن نه ئه نا کاتئ هاو ریکانی لییان پرس ی بۆچی هیچ کاتئ قر ئی سه ری شان ه ناکات و میک یاج ناکات و جار به جاری که لو په لی تازه و جوان ناکر یئت. له وه لامدا ئه یووت کاتیك که مندال بووم دایکم هه میشه پئی ئه و وتم که تو جوان نیئت. ئهم ئافره ته هه رگیز بییری نه ئه کرده وه که کاتیك ده گاته ته مه نی با لقی ته نها خودی خۆیه تی ئه بیئت بۆ جوانی خۆی تی بکۆشی.

دکتۆر کەن پاش دەست نیشان کردنی ئەم جوۆرە نیشانانە دەگاتە ئەم رایەیی  
کە (کاتێک بە سێک مەسئولیەتی نارهەتەتییەکانی بخاتە ئەستۆی باوک و دایکیەو  
ژیانی منالی غەمناک دیتە پێش چا و دنیابن کە تاوانباری حەقیقی خودی  
خۆیەتی).

کچیکێ جوان کە دایک و باوکی لەیەک جیا بونەو روژێ ئیعترافی بۆمن کرد  
کەتەنە لەبەرئەو رازی بوو بەشوکردن کەرزگاری بیست لەدەستی باوک و دایک  
تورەکەیی ئەو ئەیووت کە هەمیشە بەدبەخت بوو و هیچ مانایەکی خوشەویستی  
نەچەشتوو. لەئەنجامدا ملی رازی بونی بۆیەکەمین داواکەری لەقاند، هەرچەندە  
هاوسەرەکەیی دەرامەتییکی باشی هەبوو لەهەمان کاتیشدا مەوقییکێ خوشەویست  
بوو کەچی ئەم کچە بەبەردەوام گەلیی لەبەخت و ژیاانی خۆی ئەکرد.

بەزەجمەت تەوانیم قەناعەتی پێ بەینم کە ئەگەر وەك ئیستا لەبری بێرکردنەو  
لەژیان هەمیشە بێر لەرابردو بکاتەو کاری ئەمیش وەکو دایک و باوکی دەگاتە  
تەلاق وە ئەگەر زیاتر بێر لەئیستا وەزعی خۆی بکاتەو بەزووی تێنەگات  
هیندە بەدبەخت نیە کە خۆی تەسەور دەکات.

ئەم جوۆرە مەوقە سەر لیشتیولوانە هەمیشە خۆیان بەکەم سەیردەکەن لەدەو  
نسبەت بەخۆیان هەستییکێ نەفرەت پێک دەهینن و دەو و دەو ئەم هەستە ئەگۆرن  
بۆ خەلکی.

### (ئەوانەیی کە خێزانەکانیان سەریان لیشتیواندوون)

ئەوانەیی کە گەشەیی سۆزداری تەواویان نیە کوژراوی دەستی خێزانەکانیان  
هەرگیز نەیانتوانیوە بەشیوەیەکی عاقلانە سەربەخۆیی وەرگرن، ئەوانەیی  
بەسراون بە باوک و دایکیانەو بە (ساویکە) ناویان ئەبەن ئەم پەییوەندیە زۆرجار  
بەهۆی نەزانیی چەند هۆیەکەو، ئەو دایکەیی کە زیاد لەحەد خوشەویستی و  
محبەتی خۆی بۆ کوریان کچیکێ نیشان ئەدات هەستی هۆگر بوونی ئەوان بۆ  
خۆی زیاد دەکات.

ئەو دايىك و باوكانى ئەي كە رۆلەيەكى تاقانەيان ھەيە بەھۇي دىلسۆزى و فراوان و زىادە رۆي نەخۇشەويستيا بەشئوھەيەكى بىتوانا و باوەر بەخۇ نەبوو ئەو مىندالە دىننە بەرھەم.

### (لەرۋى سۆزدارىيەۋە ھىشتا مىندال بوو)

نەمۇنە: ئافرىدە تىكى ۲۶ سالاھ بۇ نەمۇنە دەھىنمەۋەكە توۋشى نەخۇشى دەروونى ھاتىبوو بەپىي ئەو قىسانەي لەكاتى لىخۇلىنەۋەي مىندا ووتى زىاتر لەدو سالاھ عادەتى كىردوۋە كە دانەكانى بەيەكدا بەيىنىت و جىرەي دانەكانى بىت.

ئەو ئەم خەۋى بەنەيشانەي توپەيى وگرفتى دەروونى ئەدايە قەلەم. كاتىك شويىنى نىشتەجى بونى بەجىھىشت و بۇ كار كىردن روۋى كىردە ئەمىرىكا دايىكى داۋاي لىكىرد كە ھەموو رۆزى نامەيەكى بۇ بنوسى، سوۋدى ئەم نامانەي كەلە نىۋان دايىك و كچەدا ئالوگور ئەكرا زۆر بوو چۈنكە ھەموۋى باسى لەپەيۋەندى توندو تۆلى سۆزى ھەر دوۋكىيان ئەكرد.

دەركەۋت كە ئەم نەخۇشە لەمىندالەيەۋە لەدوۋرى دايىك و باوكى ئازارى چەشتەۋ بەھۇي ھەندى گرفت كە لەگەل لاۋىكى مەبۇبدا ھەيىوسەردانى مىنى كىرد لەۋەلامدا پىم ووت كە گرفتى ئەو ئەۋەيە لەكاتى مىندالەيە دايىكى ھىچ ئىھتىمامىكى پىنەداۋە مەمكى دايىكى نەمژىۋە دان ھىنان بەيەكدا لەم بارەۋە سەرچاۋەي گرتەۋە.

لەبەرئەۋدى لەروۋى سۆزدارىيەۋە ھىشتا مىندالە بەئەندازەي پىۋىست ئامادەي چۈنە زىيانى ھاسەرى نىيە، نەخۇشەكە وىدە وىدە ئەم ھالەتەي تەرك كىردوبارى چاك بوۋەۋە؟

### (زىي بەنان)

ئەو كچەي لەمەلى باوكىدا بەناز بەخىو كرابى پىنەچى لەمەلى ھاسەركەيدا زۆر شەرم و مىھرىبان بىت تا بەھەمان شىۋە نازى ھەلىگىن لەراستىدا ئارەزوو

ئەكات بەهەمان شیوه جینگای سەرنجی مالی خویان بیست واتە مالی هاوسەرەکە ی بەم پێیە ئەو تووشی تەمبەلی میشتکی بوو.

هەربۆیە لەبەرامبەر یەكەمین گرفتات تێكەشكێت و هاواری بێ مانا دەكات و هەندێ جاریش ناز دەكات و ناتوانی ئەركەکانی مالی جێبەجێ بكات و هەمیشە پیسو پۆخلە بەبێ هۆ پارە خەرج دەكات و خەزناكات بەتێكەلی منداڵان و لەهەمان كاتدا نەسبەت بەخۆشی هەست بەبەزەیی و تەنهایی دەكات.

ماوەیەك لەمەو پێش ئافەرەتیکی شووكرێ و لەم جۆرە كەسانە هاتە لام و وتی: - بەراستی نییەتی خۆ كوشتنم هەیە تەئكیدی كردووە كە هاوسەرەكە ی پیاویكی زۆر چاك و میهرەبانە و هەتا خۆی بەشایستە ی پیاویكی لەوچەشنە نازانی و لەو باوەرەدا یە كە ناتوانیت هیچ پیاویك خۆشەخت بكات.

دانی بەویدا نا پێش شووكرێ لەهیچی كەم نپوو و هیچ كات ئیشی نەكردوو و تەنانت مۆبیلێكیشی پاك نەكردووە و تەو لەهەسەرەتی ئەو رۆژانەدا بوو كە لە مالی باوك و دایكیدا بەئارامی ئەژیا لەكاتێكدا باسی چاكەكانی باوك و دایكی ئەكرد فرمیسك بەچاوەكانیا ئەهاتەخوار.

ئێحتمالی رزگار كردنی ئافەرەتیك لەزەواجدا كە بەناز بەخێوكرایی پەيوەندی تەواوی بەوێوە هەیه كەئەو ژنە بەهۆی تاقی كردنەوێ دەروون و تاییبەتمەندەكانی رهفتاری خۆی و رده كەسیتی خۆی بدۆزیتەو.

كاتێك توانی خۆی بناسی بەئاسانی ئەتوانیت رهفتاری خۆی نەسبەت بەهاوسەرەكە ی بگۆزیت. پیاویش بەهەمان شیوه لەگۆرانی هاوسەرەكە ی ئەتوانیت دەوری گرنگی هەبیت بەو مانایە ی كە نە زۆر نازی باتی نەزۆر تۆرە و نارهەتی بكات، بەئامۆژگاری بەسوود نیشاندانی ئارامی لەبارە ی كردووە خەسەسەكانی ژنەو. كاتێك كەهەستی كرد ژیا نی هاوسەری بوو بەئەركی لەسەر شانی.



لهم خیزانانه دا ګرنگی به منډال ندریت چونکه میړه ته ښه نه وستانه ی  
لایرۍزه که دایکې لای ییروز بووه.

## (سه لتي خيزاندار)

سه لتي خيزاندار كه سيكه كه تنه‌ها به پي به لگه‌ي هاوسه رايه تي خيزانداره و ياساي هاوسه‌ري جيبه جي دهكات به لام زن هيناني ئه و له راستيدا قولاييكه له گهر دني نالاره هره بويه وهكو سالت ده مينيتته وه.

ئو بو ئه و مه به سته زن ناهيني تا هاوسه ريكي به وه فابي بو خيزانه كه‌ي و باوكيكي ميره ربانيش بيت بو منداله كاني به كو تنه‌ها بويه ده سست هيناني سوودي تايبه تي خوي زن ده هيني.

هاوسه‌ري سالت هه رگيز خوي بو ژيان ناماده نه كړدوه، چ له‌رووي سوزداري و چ له‌رووي جسميه وه ناته‌واوه. تنه‌ها به شيوه‌ي لاشعوري نارمنزوي په يوه ندي خيزاني له ميشكد ا جيكه‌ي بوته‌وه و هه ميشه ده گهرئ به دواي ژنيكدا كه بتوانيت ده‌وري داكي بيبينيت نهك هاوسه‌ري شهريكي ژياني بيت، ئو گوره‌يه كه هيشتا وهكو مندا ل ماوه ته‌وه تنه‌ها بوته‌وه زن ده هيني ترسي ئه‌وه‌ي هيه له كاتيكد ا به سه لتي مايه وه كومه لگا سهرزه نشتي بكن و به‌نوقساني ته‌ماشا بكن. ئو زن تنه‌ها به كاره كهرېك دانه نيت و چاوه‌روانه له هاوسه‌ريدا بيتته خاوه‌ني هه موو شتي به بي ئه‌وه‌ي ناماده بيت هيج شتيك له پيناويدا ببه‌خشي.

## (ئه‌توانريت له‌زيانه‌كاني رابردوو بو چا كړدني ناينده سوود)

### (وه‌ر بگيريت)

كاتيك چاوه‌بيره وه‌رييه كانمدا ئه‌خشينم به‌رده‌وام نه‌بينم كه‌ئو ژنه‌ي هه ميشه ترسي ئه‌وه‌ي هيه ته‌لاق بدريت، ئو نافرته به‌دلنډيا ييه وه كچي زن و پياويكه كه‌له يه كترى جيا بونه ته‌وه و ته‌لاق كه‌وتوته به‌ينيان. هه‌مان ترسيز له‌پياودا هيه كه ليپرس راوي تي شكستي له‌هاوسه‌ريدا بخاته ئه‌ستوي دايك و باوكيه وه.

زور جار نه‌بينري كه خيزانيك هه ميشه كي شهي خيزاني له‌ناو خيزانه‌كه ياندا هه‌بو بيت زياتر روو به‌رووي شكستي هاوسه‌ري ده‌بنه‌وه، له‌به‌رته‌وه هه‌ر كه‌س

پيش ئەۋەدى بىرئارى كۆتايى بۇ ھاۋسەرى بدات ئەبىت دۇنيائى بەدەست بەيئىت  
كە ناكۆكىەكانى دايك و باوكى و ئازارەكانى تەمەنى مندالى بەشيۋەى لاشعورى  
تەئسىرى لەسەئىستاي نىە سەبارەت بەعەشق و ژيانى جنسى و ھاۋسەرى.

### (ھەموو كەسنىك دەبىت ئەم پىرسىارانە لەخۇى بىكات)

۱- پەيۋەندى باوك و دايك چۆن بوو؟

۲- ئايا باوك و دايك يەكتريان خۇش ئەۋىست؟

۳- ئەگەر جىابونەتەرە ئەم رووداۋە چ تەئسىرىكى لەشكىستى خىزانى مندا  
ھەبوۋە؟

۴- ئايا لەخىزانىكى توپە ھاتوۋمەتە دىئاۋە؟ ئەگەر وايە لەم بارەيەۋە چ  
چارەسەرىك ھەيە؟

بەھۇى ھەۋلى ۋەلامدانەۋەى ئەم پىرسىارانە رەنگە سەرچاۋەى شىكىستى  
خۇتان لەھاۋسەرىدا بۇ روون بىتەۋە، بەۋ مانايەى كە بزانىت ئايا يىرەۋەريە  
خراپەكانى رابردووت لەگەل خۇتدا ھىئاۋەتە ژيانى نوئى ھاۋسەرىتەۋە  
ئەۋىشت پى پىس كىردوۋە.

يەكىك لەنەخۇشەكانم كەلە پاش تىپەراندنى دەۋرانىكى پىر لە (ئىختلاف)  
جىاۋازى توند لەگەل ھاۋسەرەكەيدا جىابۇتەۋەۋ گەرايەۋە بۇ مالى باوكى پاش  
چەند رۇژى ژيان لەگەل دايكىدا زانى كە ھەمىشە لەژىر فەرمانى دايكىدا بوۋە  
كە تەلاقى لەباوكى ۋەرگرتوۋە كە ئەۋىش دايكىكى تورەۋ خۇپەرستە.

ھەربۇيە دۇنيابوۋ لەۋەى كەلە كەنارى دايكىدا ھەرگىز ژيانىكى پىر لەخۇشى  
نايىت ۋ ھەر لەبەرئەۋە رىنگاي مالى خۇى گرتەبەرۋ ئەمجارە بەخۇيدا چۈيەۋەۋ  
ھەركاتى گىرفتىكى بۇ پەيداۋىيەۋە بۇ چارەسەرى كىشەكەى لەبرى ئەۋەى بۇلاى  
دايكى بچوبايە لەگەل ھاۋسەرەكەى چارەيان بۇ ئەدۋىيەۋە.

## (باوک و دایکه توره کان له ژیر فهرمانی میښکی ناناکای خویانن)

نه بیت بزانین که باوک و دایکی توره به هوۍ نه زانینه وه توره یی خویان  
دوړه برن. کرده وه کانی. نه وانیښ عه مدی نیه، هر بویه نابیت هه میښه  
ګونا هه کانی خوت بخیته نه ستوی بوماو هی (ویراپت). به لکو چاکتره هر که سه  
به رهمی کاره کانی به دیقته بخوینیته وه ئیه هه مومان خه لکیکي زور نه ناسین  
له ګه ل تیپه راندنی ته مهنی منالی پر له کاره ساتی جهر ګردا سرکه وتن و  
خوشبه ختیان به ده ست هی ناوه.

هه بوونی باوک و دایکی توره و عه صه بی هیچ بهر به ستیک نیه بو ګه شتن به  
سرکه وتن وه نه یتوانیوه زور که س بی توانا بکات له کاره کانیدا.

## (به رده وام تاوان بارکردنی که وړه کان بی ویزدانیه)

نه خوشیک بوی گیرامه وه که باوکی هه میښه نازاری داوه، دریغی نه کرده  
له ووتنی هه موو جوړه قسه یه کی ناشترین بهرام به ری، باوکی هه میښه پیی ووتوه  
که هر ګیز به هیچ نابیت و دایکیشی له هه مان کاتدا نافرته تیکي بی ئیراده و سست  
بووه، که له ژیر سولته ی باوکیدا بوه به ته واوی له بری نه وه ی بهر ګری له کوره که ی  
بکات به رده وام بی لایه نی خوی رائه ګه یاند.

(جیم) به مشیوه یه هه میښه خوی بی یارو یاوه نه زانی ورده ورده که ګوره  
دو بوو هه سستی ده کرد که له لایه ن باوک و دایکیه وه زیاتر ئیهمال نه کرنت، به لکو  
زیاتر خوشکه کانی جیګای سهرنجی ګه وړه کان بوون و له لیدان و قسه ی ناشترین  
له نه ماندان بون.

ته نها شتی که جیم له ته مهنی مندالیدا له بری ما بوو جیا وازه ییه  
به رده وامه کانی دایک و باوکی و لیدانه کانی باوکی و هه ست کردن به نانه مهنی  
نابوری بوو وه به ده ست هی تانی پیویسته کانی خوی له ته مهنی مندالیدا له بری

نورهی بچیته زانکو ناچار بیوو که دهست باتیه کاریک کهله بنه رته وه نه نارهنووی بوه نه خوئی بو ئاماده کردوه.

### (فلسفه فیه کی نادروستی ژیان)

پاشه روژی ژیانیک که نه مه سهره تاکه ی بیټ ناشکرایه (جیم) لاریکی ټیکشاور دلرهق و به دبینی لیدهرچوو له و باورهدا بوو - له دنیا یه ک ژیان به سهر نه بات که سهر پای خو پهرستی یه و دژایه تی کردن له هه موو کاره کانداهو کم فرمایه.

بهم شیوه یه فلسفه فیه کی نادروستی له ژیاندا بو خوئی پیک هیئاوه به و مانایه ی که له و بروایه دا بوو که له م جیهانده اهر که س هه ولنه دات که تا له توانایدا هه بیټ خه لکی تر بدوشیت و سوودی لیوهر بگریټ وه به زیانی خه لکی تر خوئی خوشبه خت بکات. به رده وام رهنگی دهم و چاوی ئاوسابوو له گه ل ماسولکه کانیدا هه رگیز بزه یه ک به سهر لیوانیه وه نه نه بیئرا به توندی قسه ی نه کرد و به خیرایی ریټی نه کرد. زال نه بوو به سهر نه عصابی خویدا و هه رکاتیک باس دهر باره ی عشق و هاوسه ری به تاییه تی و به گشتی ژیان دهکرا بیرووی خراپی هه بوو سهاره تیان.

به شیوه یه کی گشتی نه م لاهه هه میشه باوک و دایکی خوئی به هوکاری هه موو گرفت و نه هامه تیه کانی ده زانی و ترسی هه بوو له دهر برینی نه ټینه کانی دلی خوئی بو خه لکی و نه ټه ویست باوهر بکات که له دونیادا ژن و پیاوی جیاواز له باوکی هه یه، به واتای له و بروایه دا بوو هه موو باوک و دایکیک وهکو باوک و دایکی نه م وان.

کاتیک بهم بیرو باوهره ی دهر باره ی ژیان ژنی به ټینایه به بی شک نسبت به هاوسه ره که ی هه مان کرداری جیه جیټ نه کرد که باوکی نسبت به دایکی هه ییوو و جیه جیټی کردوه. دنایامان کرده وه و بومان نیسپات کرد که به شی زوری بیرو راکانی بیټ بناغه و بیټه ساسه و نه و برینه ی معیده ی که به هیج دهرمانی قابیلی چاره سهر نیه چاک نابیت چونکه نه نجامی فلسفه فیه کی هه له یه

کهله ژياندا بۆ خوی دروستی کردوهو بهیځ هۆ خوی له سهر شه وراهیڼاوه که گوناھی هه موو شکست و ناره حه تیه کانی بخاته شهستوی دایک و باوکیه وه. کاتیڅ زانی خوی له ریڅخستن و ناماده کردنی به دبهبختیه کانی بی گوناخ نیه ورده ورده دهستی به ئالوگور کرد له کرده وه کانیداو له ماوه یه کی که مدا ههستی به ئارامی کرد بیرورا هه له کانی نسبهت به باوک و دایکی له ناوچوو باوه ری به خوی و دهووبه ره که ی به هیڅ بوو وه سهر شه نجام هاته سهر شه و رایه ی که له موو پاش هه موو ژن و پیاویکی سهر زهوی وه کو دایک و باوکی سهیری کرده وه کانیا ناکات، به دبینی و به گومان بوون ناخاته دهوونی خویه وه.

### (ئه م نۆ نامۆزگاریه هه رگیڅ له یاد مه که)

۱- بۆ ئاگاداری عه یبه کانی خۆتان هه رگیڅ مه که ونه باس کردنی کرده وه کانی گه وره کانتان چونکه به گونا هبار کردنی شه وان هیڅ گری یه کی گرفته کانتان ناکریته وه (هارلد شرمن) ده لی ((دنیا بن ته نها خودی خۆتان مه سئولی هه موو رووداوه کانی ژیا نی خۆتانن گه ر به هه له کانت بزانی ت یا ن نا.

۲- له کرده وه خراپه کانی که سایه تی باوک و دایکی خۆت فه مرستیڅ ناماده بکه و هه ول بده لاسای شه وان نه که یته وه، توره یی چاولی کردنی هه یه به لام بۆ ماوه یی نیه.

۳- کاتیڅ که ده بی ت به باوک یا ن دایک هه ول بده که رۆ له کانتان له و نیعمه ته ی که خۆتان لئی بی به ش بوون بۆ شه وانی والا بکه ن وه ک ههستی سه ربه خوی و شه منیه تی سۆزدار ی.

۴- هه ول بده له ژیا نندا شه نجامی کت هه بی ت به هه ول ی خزمه تکردن به خه لکی تۆ له ی باوهر نه بوون به خۆتان بکه نه وه.

۵- هه می شه په ندی (دو کلاس لرتن) به کار به یڼن که ده لی ((له هه موو شه دهر بیرانه ی که لاتانه بۆ زیاد کردنی جوانی ژیا ن سوود وه رگرن)).

۶- لەبەرئەوھى خەلاتى نۆبلىت بەدەست نەھىناوھەم مەخۇ چونكە ھەمىشە سەرکەوتن پەيوەندى بەناوبانگ و سەرۋەتەوھ نىھ بۇ ئەوھى يەكسانى دەرورنى خۇت بپارىزىت ھىچ پىۋىستىت بەناوبانگ نىھ.

۷- زىاد لەھەد مەنوسى بەسنگى دايكتەوھ چونكە كاتىك پىاويك زىاد لەھەد عەلاقەى بەدايكىوھ ھەبىت ژيانى ھاوسەرى لەخەتەردايە بەو مانايەى كەھەر كاتىك ژنى ھىنا نىوھ مېردو نىوھ كور دەبىت بۇ ھاوسەرەكەى وەھەر دوو رىگاش بەخراپترىن شىۋە جىبەجىدەكات.

۸- دوور كەونەوھ لەپاراستنى رۇحيەى منالى و چاۋەروانى مەبەت و نوازشى بەردەوامى دايك و باوكتان چونكە بەم كارە لەروى ئىنسانىيەوھ ھىچ پىناگەن.

۹- ھەلەكانى بىرو راتان سەبارەت بەتايىبەتمەندى بۇماوھىي چاك بگەن و ئەورايەى كەتۇش بەھەمان شىۋە گەلەى ئەو درەختەيت و خوينى مەمان باوك و دايك لە رەگەكانتان تىئەپەرى و بۇ گۆرىنى خورەوشتى خۇت ھىچ كارىكتان لە دەست نايەت لەمىشكى خۇتانى دەرگەن.

بىرو راكانى ئەمرۆى ئىۋە چۆنىەتى ژيانى سبەينى تۇ دىارى دەكات لەبەرئەوھى ھەر ئەمرۆ بىريار بدە كە سبەينى چ مرقۇقك بىت و ھەمىشە گوناھى بەدبەختى خۇتان مەخەنە ئەستۆى چارەنوس و تەقدىرەوھ.

## بەشی پێنجەم

### (مروۇفی ئاسایی کامانەن)

بەپێی بیرورای ((ادوارد گلور)) پەسپۆری ئینگلیزی لەنەخۆشیە دەرونیەکاندا: - مروۇفی ئاسایی بەدوورن لەنارەحەتیە گشتیەکان، ئازار بەدەست کێشەکانی مێشکەوێ ناچێژن، خاوەنی هێزێکن کە لە ئێشەکانی خۆیان رازین ھەریۆیە جگە لەخۆیان ئەتوانن خەڵکی تریشیان خۆشبوییت. ووشەی ئاسایی مانایەکی نسبیی ھەیە وەک چۆن ھەندێ شت رەنگە لەکۆمەڵگەدا ئاسایی و لەکۆمەڵگایەکی تردا نا ئاسایی و مایەی گالتەجار بێت بەرچاو. رەنگە جێبەجێکردنی کاریک کە لە ئەفریقا دا ئاسایی حساب بکریێت رەنگە لەئەمریکا دا نا ئاسایی بێت لەبەرئەمە مانایی ئاسایی پێچاو پێچ و گۆرینی زۆری ھەیە. ئێمە ھەموومان تائەندازەیەک لەسنوری ئاسایی ئەچینە دەرەو و ھەریەگەمان تاییبەتەندی و کردای تاییبەتی خۆی ھەیە و باوەرمان بەھەندی شت و لە ھەندیشتیش ئەترسین لەم روو و زۆر لەیەکتری جیاوازیین.

ئەتوانین ھەموو کۆمەڵگای بەشەری بەسەر شەش کۆمەڵدا دابەش بکەین ھەموو کۆمەڵگای بەشەری بەسەر ئەم شەش کۆمەڵەدا دابەش دەبێت: -

۱- ئاسایی

۲- تورە (عصبی).

۳- شیت - (تەنھا لەئەمریکا ۵۰۰۰۰۰ کەس لەم کۆمەڵەیان دان).



۴-خراپه کاران - (جنايه تکاران\_ توشبوهرکانى تلياک و خراپه کاريه کانى جنسى).

۵-نه فامه کان.

۶-مترقره (که ناتوانرئت بخرئتته سرر هيچ کوّمه له يه ک وه کو جهنگه لستان، دانيشتوه دورر دهسته کانى جيهان).

مرؤقى ناسايى تنها له کوّمه له ي يه که مدا جيکاي ده بيتته وه.

### (تايبه تمه ندييه کانى مرؤقى ناسايى)

زور رووى داوه که له منيان پرسيوه بوچى هه ندى که س ناسايى و هه ندىکى تر ناساين له وه لامدا له ليين بويه ناساييه چونکه که سايه تى نه و خاوه نى تايبه تمه ندى ژيره وه يه توش به به ده ست هينانى نه م خالانه ي خاواره وه نه توانيت بچيته ناو کوّمه له ي ناساييه کان وه :-

۱-مرؤقى ناسايى له رووى محبه ته وه به توانايه. زياد له حد هوگرى باوک و داىکى نابيت. وه کو مرؤقىکى زيره ک بير نه کاته وه. له ژياندا نامانجىکى تايبه تى هه يه.

۲-ناره حه تى و ناخوشيه کانى ژيان به خوشى و ئارامى نه داته قه له م و نه يانگوريت.

۳-هينده سهرقانى ئه رکه کانیه تى که غه م و به دبختى له بير نه کات.

۴-نه توانيت داهاتى ژيانى داين بکات و هه ميشه له ژيانى رازيه.

۵-خاوه نى وره يه بو ژيان و ژيانى خوش ده ویت.

۶-له گه ل هه موو که س نه گونجى و خاوه نى که سايه تيه کى خوشه ويسته و له باره ي ئينسانيه وه له گه ل هه موو که س ليبوردى هه يه.

۷-زور نوره نابيت چونکه فير بووه که زال بيت به سرر ده روئيدا له کاره کانيدا بير نه کاته وه هه ميشه برياي عاقلانه ده ره کات.

۸-دهنگ دهنگ و هه را ناکات تورهبوونى ده شاريتته وه.

٩- زۆرکەم دەخاڵەتی کاری خەلکی ئەکات.

١٠- خاوەنی رۆحیکى پاک و باوەری تەواوی بەخۆی هەیە.

١١- مەروە ئەتوانیت خۆشی بویت و ئەچیتە دڵەو لەکارەکانیدا باوەری بەئینسانیت هەیە.

١٢- دەرس و غیرەت لەهەلەکان و رابردووی وەرئەگریت.

١٣- خۆی راھیناوە کە لەباتی غەم خواردن و گلهیی کردن وردە وردە ژیاڵی ریکبخت و تا ئەوەندەى لەتوانیدا بێت سوود لەتەمەنى خۆی وەرگیریت.

### (هاوسەرى ئاسایی)

دەست نیشان کردنی هاوسەرى نمونهیى هیندە نۆرس نیە. هەرچەندە مەدالیای ئازایی و ریزی وەرئەگرتوو بەلام ئەتوانیت حسابی قارەمانی مالى بۆ بکەى وەکو هەموو پالەوانەکان خۆشەویستە و دەبیته جێى سەرئەجى هاوسەرەکەى خۆى لەلایەن هەموو خزم و ناسراوەکانیان جیگای ریزو ئیحترامە منداڵانیش پەيوەندیەکی پتەویان هەیە پییەو، کەسایەتیهکی یەكسانی هەیه و ئەتوانیت لەگەڵ هەموو کەسدا بگونجیت، قسە لەشوینى شیاوی خۆیدا ئەکات و هاوسەرەکەى ئارەحەت ناکات و هەردەم نایەوێت ئیسپاتی بکات کە تەنها فەرمانرەوای ماله و بەتوانا و ئیش کەرەو باوەرى تەواوی بەخۆی هەیە.

هەمیشە رینگایەکی چاکى هەلبراردوو، لەتورەیی و گومان و دوو دلی دور ئەکەوێتەو، لەخۆشەویستی و محبەتدا سەخاوەتەو هاوریکانی لەبەر زیرەکی و هەبوونی زانیاری ریزی ئەگرن. لەئیش و کارەکانیدا خۆپەرستانە هەنگاو هەلناھینیت ئەو لەبری ئەوەی هەمیشە چاوەروانی محبەتی خەلکی بێت زیاتر ئارەزووی ئەو دەکات کە محبەتی بەخەلک بدات مۆئەدەب و تیگەیشتوو لە لێکۆڵینەویدا

بەسەبر و سەخۆ بردوو بەردەوام سوپاسی هیلاکی هاوسەرەکەى دەکات و لەبەرانبەر خەلکدا ریزی هاوسەرەکەى دەباتە بەرزى و رۆژى لەداک بوون و

گواستنې هڅې ه اوسه رځې پېر ژر رانه گرځېتو د وړر نه که وېته وه له سوکايه تی پې کېر دنی ه اوسه رځې و نه گهر پېوېست بکات له مال هره قاپ و قاچاخ نه شوات و هاوکاري مال هره یان دهکات.

لیېوړ دنی هیه بهرام بهر به ه اوسه رځې به لām زیاد له پېوېست نازی ناداتی، ناگاداری نار هزو وه کانی خیزانه که یه تی وه ک سیران و گهران جار به جار ده بیاته دهر وه بونان خوار د وړر هندی جاریش د گولیکي به دیاری پېشکه ش دهکات.

ژیانی مال هره ی زوړ جوان ریک ده خات و وانیشان نه دات که سه رکه وتنی نه و به هوی خیزانه که یه وه تی به یې ه وړه خنه ناگرځېت ه وړ نه دات له بهاره ی په یوه ندی جنسیه وه نار هزو وه کانی خیزانه که ی جیبه جی کات، خاوه نی ه سټیکي پاکه و ده ست رهنگینی خیزانه که ی له زوړ روه وه ستایش دهکات.

رهنگه ره خنه ی نه و هم لیېگرن که به ته مام ه اوسه رځې خه یالی دروست بکه م که له جیهاندا بوونی نیه له راستیدا وانیه چونکه نه و ه اوسه رځې با سم کرد به ته واوی بې عیب و هله نیه به لکو حه قیقیه و نه و ته نها ه و له دات د وړر که وېته وه له نار ه حه ت کېر دنی ئینسان. چاوه روانی رو د او ده کان نه کات بې نه وه ی خوی لیېد زیت ه و بریاری نازایانه نه دات نه زوړ بې هله یه نه زوړ تاوانبار به لām باوهری ته واوی به راستی و پاکي هیه د وړر نه که وېته وه له کاره ناپه سه نده کان.

خوار د نه وه ی یه ک دوو په رداخ مه شروب به ناسایی نه زانی به لām ریگا نادات هه رزه یی، کاری نابه جی خوشه ختی لی تیکب دات، هیچ پېوېست ناکات ه اوسه رځې ناسایی خاوه نی نه م هه سو سیفا ته باشانه بیت به لکو هینده به سه خاوه نی ۵۰٪ ی نه م سیفاتانه بیت تاوه کو بخړیته خان ه ی ه اوسه ره ناساییه کانه وه.

### (ژنی ناسایی)

ژنی ناسایی هه میشه ده زانی که پیاوه که ی پېوېستی به تشویق و پیا ه لدان هیه، هه رچه نده هه موو پیاوی خاوه نی ده زگایه کی د وړر نیه که به ته واوی وه کو

دەزگاكانى جسم بۆ درىژە پىدانی ژيانى گىرنگى حەياتى ھەيە ھەركات خەلەللىكى تيارووبدات ژيانى ويران دەكات. ژنى تىگەشتو زەمىنەى ژيان بەشىۋەيەك رىك دەخات كە ھاوسەرەكەى عەشق بۆ كاركردن و سەرەكەوتنى لادروست بىت ھەربۆيە ھەمىشە ھانى ھاوسەرەكەى ئەدات و دەبىتە مايەى ئىلھام بۆى ئەم ئاگادارىيە بۆ نەفس و دەروون گىرنگىترىن شتە كەپياو لەژيانى. ژن و مېردايەتيدا ھەمىشە چاۋەروانى دەكات.

ژنى تىگەشتو ھەمىشە ھاورىى بەۋەفای مېردەكەيەتى و خۆى دەخاتە بەردەم سودەكانى ھاوسەرەكەيەۋە بەپىى سودەكانى ھاوسەرەكەى ھەلس و كەوت دەكات بەپىچەۋانەى بەرژەۋەندىەكانى ئەو ھەنگاۋ نانېت، چونكە ئەزانىت كە ئايندەى ئەو پەيوەندى تەۋاى بەژيانى ھاوسەرەكەيەۋە ھەيە. تەنھا لەگەل ھاوسەرەكەى ئەتوانىت چىژ لەنازو نىعمەتەكانى ژيان ۋەرىگىرىت ھەربۆيە دژى ھەموو ناخۆشەك دەۋەستى كەبەرۇكى خىزانەكەى بگىرىت.

ھەلئەدات رابردو لەبىرى خۆى بباتەۋە ھەموو ۋەزەۋ تۋاناي فىكرى خۆى ئەخاتە خزمەت ئايندەۋ ئىستاي. ئەزانىت كەبىيانوى بەردەوام پاىەكانى ژيانى ھاوسەرى تىك ئەدات بەھىچ شىۋەيەك شەپرو ھەرا ھىچ ئاسەۋارىكى باشى نابىت وورەدە وورەدە شەرە قسەۋ بىرىنى مومارەسەى جنسى و پاشان جىياۋونەۋە واتە گەلاقى لىدەكەۋىتەۋە.

ژنى ئاسايى ھاۋكارى ھاوسەرەكەى ئەكات بەلام دژايەتى ناكات لەباتى رەخنەگرتن پىشنىارى بەسود دەكات ئەزانىت چۆن ئامۇزگارى ھاوسەرەكەى بكات و بەگشتى گىرنگى زۆر ئەدات بەمەۋزوعى جنسى، بۆ سەرەكەوتنى ژيانى ھاوسەرى و بەدەست ھىنانى خۆشەختى بۆ مالەكەى ھەموو جۆرە ھەۋلىك ئەدات.

**( ئايا ھەۋلى ئاسايى بەشدارى ھەيە لەناكامى و نازارەكان؟ )**

بۆ ۋەلامى ئەم پىرسىارەى سەرەۋە ئەبىت بوتىرىت كە رەنج و نازارەكانى ژيان ھىچ يەك لەئەندامانى بەشەر ئاناسىت و ئەۋەى دەست نىشانى ئاسايى بوون يان

ئاساىى بوونى ئىمە بىكات چۆنىيەتى بەرەنگارىيەكانى ئىمەيە نىسبەت بەروروداۋەكانى ژيان بۇ نمونە: - ئىمە ھەموومان ھەندى جار دەبىنە خۇراكى رووداۋە ناخۇشەكان يان كارەساتە جەرگېرەكان لەزۇربەى كاتدا ئەم قەيرانە سۆزداريانەى خۇمان لەخۇيانەۋە لەناۋ ئەچن بۆيە نابىت رىگا بدەين كە ئىش و كارە ئاساىيەكانمان تىك بدات.

مرۆقى تورە و عەصەبى ئەگەر ھات و توشى نارەحەتتەك يان ئازارلىكى توند ھات بەخىرايى تەسلىم ئەبىت و خۇى ئەخواتەرە و ئامادەيى ھىچ جۆرە مقاومەتلىك نىيە بەپىچەۋانەرە مرۆقى ئاساىى بەۋپەرى تواناۋە لەبەرەمبەر نارەحەتتە توندەكان و گىرقتەكان ئەۋرەستى ۋە ھەرگىز بەئاسانى تەسلىم نابىت. كاتلىك رووداۋىلىكى ناخۇش لىيان روۋئەدات رووداۋى لەۋ ناخۇشتەر ئەخەنە مىشكىيانەرە سوپاسى خۋاى گەرە دەكەن كە تووشى بارلىكى خراپتر نەبوون. مرۆقى ئاسايش ھەندى جار تووشى ترس و نىگەرەرانى دەبىت بەلام سەردەكەۋى بەسەر ترسى بەبى ھۇداۋ نىگەرەرانىە بى بىناغەكانىشى لەنىگەرەرانىە پاكەكانى جىادەكاتەرە ۋە زۆر خۇى ناخواتەرە رىگا نادات بەبى ھۇ نارەحەتى نىگەرەرانى داگىرى بىكات.

### **(مرۆقى ئاساىى چۆن ژيان ئەباتەسەرۋ چۆن بىرنەكاتەرە)**

مرۆقى ئاساىى لەھەموو كارەكانىدا ۋەك خواردن و خواردنەرە و جگەرەكىشان و ئىسراحت كىردن بەرنامەى تايبەتى ھەيە ھەمىشە لەمىشكى خۇيدا پەيرەۋى بىروراي چاك دەكات ئازاينە بەرەنگارى نارەحەتتەكانى ژيان دەبىتەرە لەھەموبارەيەكەرە گەشەى سۆزدارى خۇى نىشان ئەدات.

رۆژلىك لە ((فرۆيد)) يان پىرسى بۆئەرەى مرۆق ئازاۋ زىرەك دەرچى ئەبى چى بىكات. ۋەلامى زاناي گەرە زۆر سادە و كورت بو ((پىئويستە ئامادەى خۇشويستەن و كاركردن بىت)). چاكتىر پىئاسەى گەشەكردن بەبروۋى من پىئاسەيەكە كە دىكتور (استىركى) لەكتىبەكەى ((ئەساسى دەرورنزانى)) دەيكات من بەپىئويستى ئەزانم ۋەك خۇى نەقلى بىكەمە سەر ئەم نووسىنە: ((گەشەكردن

بریتییه لەتایبەتەندییەکی کەسایەتی کەزۆر ھۆی ھەیە، گەشە بریتیە لەسیفەت یان ھیزی کەسیک کەئەتوانرێت زۆر لەوە زیاتر ئەنجام بدات لەکارەکانیا کە خەلکی چاوەروانی لێدەکەن.

سەر سەختی و مانەوە لەبەرامبەر گرتەکان یەکیکی ترە لەپایەکانی گەشەکردن، کەھاوکاری مڕۆف دەکات سەرەرای رێگری و نەھامەتیەکان بگاتە مەبەستەکانی خۆی.

ھیزی تەحەمۆلی توندی روداوەکان و ئازارەکان و مەینەتیەکان و بەھەمان شیوە ھیزی بریاردانی سەربەخۆی ھیز یەکیکی ترە لەنیشانەکانی گەشەکردن مڕۆفی ئازا زێرەک ھەرگیز پێشت بەکەسی تر نابەستێت مەگەر لەنەخۆشخانە کەوتبێ. گەشەکردن دەربڕینی ئیرادە و ئارەزووی ژیان و سەرکەوتنە.

گەشەکردن سەرپای ھیزی ھاوکاری و شەریکایەتی و رێنمایی کردنی خەلکانی ترو سوود وەرگرتنی بەرامبەرە. مڕۆفی وریا شیوازی جیاوازی ھەیە و بەپێی کات و خەلک و شوێن رەوشی خۆی دەگۆرێت و خۆی رێک ئەکات و خۆشی لەگەڵ شوینە جوړاو جوړەکان رانەھینیت.

## (بەزۆری گەشەکردن بریتییه لەتیکەڵ بوونی ئەم ھۆیانە)

### خوارەو

۱- گرنگی دان بەباری ئیستا واتە (حال) کە زیاتر ھانی مڕۆف ئەدات تا ئامادەیی ھەولێ چاکتر و بنیات نەرانەیی ھەبێ.

۲- دەربڕینی عەلاقە و وەفاداری نەسبەت بەکۆمەڵگا بەشیوەیەکی گشتی ئەتوانرێ بوترێ (گەشەیی سۆزداری بەروبوومی ئەخلاقیی ھەر مڕۆفیکە).

مڕۆفی ئاسایی ھەمیشە پەیوەندی بەوشتانەو ھەبە کە مایەیی ئیلھام و ھەکو مۆسیقا- ھونەر- ئەدەبیات- عەشق و مەزھەب و ھەولێ ژیانیکیی پەر لەئارامی خۆشی ئەدات بۆ خۆی.

نهران چيان نه ویت بو گه یشتن به ناره زووه کانی خوین له ژياندا، مه به ست و  
 نامانجی دیاری کراویان ههیه، هه میسه خوشبهخت نین به لام نامادهیی نه و یان  
 تیایه که له بهرام بهر گرفته بئ به زییه کانی ژیان زوو تیک نه شکین چونکه نهران  
 ژیان کورته و بهرده وام عه رقی بیرکړدنه وه له ابردو هیچ سوودیکی نیه جگه  
 له به فیروانی توانا نه بیت له بهر نه مه ته نهها بو نه مروو سبه ینی نه ژین و زیندوون.

## بهشی شه شه

(توره بوون هه میشه زیان به خش نیه)

نیگه رانی و په شوکاوی به بروای زۆربهی خه لک زۆر لایه نی خراپی هیه، به ته وای و به شیوه کی گشتی که له خه لکی له مانای ئەم وشه ئاگاداریان هیه.

ماوه یه که له مه و پیش نافره تیکی ناسراوم لی پرسیم ((مروقیکی تووش بوو به توره یی و نیگه رانی چ جوره مروقیکه)) بۆ هاوریکه روون کرده وه که ئیمه هه موومان کهم یان زۆر نیگه ران و توره ده بین هه ندیکمان ئاساییه واته زۆر به توندی توشی ئەم نه خوشیه نه هاتون به لام ژماره یه کی زۆر به شیوه یه که توشی ئەم نه خوشیه هاتون که ناتوانن درێژه به ژيانی ئاسایی خویان بدهن و سه رئه نجام به جی ئەمین له ژیان.

هۆی ده روونی بریتیه له شیوانی روو به روو نه وه ی گرفتاریه کانی میشک و زنجیره کانی عه سه به یه ت له بهرام بهر تاقی کردنه وه ده روونیه کانی ژیان.

((نوریستم)) نه خوشیه که له هۆ بی ئاگا کانه وه په یداده بیته ئەم نه خوشیه به شیوه یه کی گشتی بۆ نه خوشه که به سووده چونکه نیشانه کانی ده بیته هۆی ئەوه ی که دکتۆر په ی به هۆی نه خوشیه که بیات هه ر له بهرئه مه یه که دکتۆره کان ئەم نیشانه یان ناواناوه (نهینی هه ست کردن).



## (جۆرە گىرنگەكانى گىرقتى دىروونى)

گىرقتى دىروونى چەند لايەنلىكى جۇراو جۇرى ھەيە كەنئىمە گىرنگىرتىنيان دەست نىشان دەكەين:-

۱- نىوراستى ((Nerrotisme)) مەندوبوون و تۈرەيى دىروونى كەسەرەكى تىرىن نىشانەي مەندويىيە بەلەم توشبوانى ئەم لايەنە زۇرجار بەدەست نەخۇشى ترەوۈ ئەنالىنن.

۲- ھىستىريا ((Hesterie)) كەسەرەكى تىرىن نىشانەي تىكچونى سۆزدارىيە، كىشە دىروونىيەكانى بەھۇي نىشانەيەكەۋە دەرئەكەۋن كەبەشە جۇر بەجۆرەكانى لەش نازار ئەدەن. بۇ نەمۇنە:-

ئافرىتەك كە لەھاسەرەيتى خۇي رازى نىيە رەنگە لاي ھاسەرەكەي بەدەست پىشت ئىشەۋە بنالىننى، دىكتۇرەكان بەم كارە ئەلەين ((Connersion)) چۈنكە راستىيە شاراۋەكان دىگۇرىت و روونى دىكەتەۋە بەدبەختى يان كىشەي دىروونى بەھۇي ئەم نىشانەۋە ئەگۇرىن بەنەخۇشى جىنسى.

۳- ھىپوكوندى \_ توش بوون بەم نەخۇشىيە زۇر فراۋانە، توشبوانى ھەمىشە گلەيى لەدەردىكى خەيالى دەكەن. ئەم جۆرە كەسانە زىياد لەھەد گىرنگى ئەدەن بەسەلامەتى خۇيان، ئامادەن ھەمىشە باسى گىرقتە جىسمىيەكانىيان بىكەن.

جارىك لەنەخۇشىكەم پىرسى چ نەخۇشىيەكت ھەيە؟ كە كاتى قىسەكانى كۇتايى ھات زانىم كەباسى ((۵۷)) دەردى جۇر بەجۇرى كىرد، ئەمانە خۇيان بۇ خۇيان گىرقتىيان دروست كىردەۋ دىن داۋاي دەرمان بۇ دەردە بى دەرمانەكانىيان دەكەن.

۴- ئەنگواس ((Anyolose)) ترسو نىگەرەنى رەنگە لەزۇر كەسدا ھەبىت و نەخۇشى زۇرىشى لىيىتەۋە، توش بوانى ئەم كۆمەلەيە بەزۇرى مۇقى تۈرە و عەسەبى لىدروست دەبىت لەناۋ ئەم كۆمەلە زۇر كەسى تىايە كەلە ھەموو شتى ئەترسى ۋەك سوار بوونى شتى بەرز يان توش بوون بەنەخۇشى جۇر بەجۇر

لاوازى پىرۇسەي جىنسى و شىتتى و مردن و زۆر شتى تىرو ئائەمنى ھەمىشە ئازارىيان ئەدات و ھەرگىز لەڭزىيانى خۇيان چىژ و ھەرناگىرن و ئىسراحت ناكەن. جۆرى گرفتتى دەروونى ھەرچى بىت چۆنىەتتى پەيدا بون و گەشە كىردنى يەكسانە، ھۆى نارەھەتتى ھەموو توشىبەكان بەنەخۇشى دەروونى ئاناگايانەيە بەلام ھەر چۆن بىت ھەموو نەخۇشىەكان قابلى قبولە.

### (كەسايەتتى كەسىك كە نەخۇشى دەروونى لەگەندابىت)

ئەوانەي كەنەخۇشى دەروونىيان ھەيە بەگشتى پەرىشان و ھەساس و تورە يان بەپىچەوانەو زۆر شەرمەن يان زۆر غەمبار دەكەونە بەرچا و ھەمىشە بىرى خراپ دەبەنە مىشكىيانەو بەبى ھىچ جۆرە ھۆيەك ھەمىشە تورەن لەبەرامبەر ئازارە شەخسىەكانىاندا ئازايانە راناو سىت و زىاتىر بروايان بە گۆشەگىرىە، ئەھلى كارنىن، بەلام كاتىك قولايى دلىان بخوینىنەو ئەزانىن كە مەوۋى پاك و شەرىفن.

ئەو كەسەي توشى نەخۇشى دەروونىە بەردەوام لەبىرى خۇيداىە. بەلام ھىچ شتىك بۆ ئەو زىان بەخشتىر خەتەر ناكترنىە لەوھى كە ھەمىشە بەتاوانبارى بزانن لەبەرامبەر نەخۇشىەكەي خۇيدا، زۆربەي باوك و دايكان توشى ئەم ھەلەيە دىن لەبىرى ئەوھى ھەولى چاك كىردنەوھى نەخۇشىەكەيان بەن بەم شىوھىە نەخۇشەكەيان لەقالب ئەدەن.

### (ئابىت ھەمىشە ھىسابى تىكشكاو بۆ ئەو كەسانە بىكرىت كە)

#### نەخۇشى دەروونىيان ھەيە

نەخۇش بەھۆى ھاوکارى و يارمەتتى بەسوودى خەللى تىر ئەتوانىت رىگای خۆى لەڭزىاندا بدۆزىتەو ھەركاتىك كەسايەتتى خۆى دۆزىو ئەتوانىت نەخۇشىەكەي چارەسەر بىكات. ھەلەتە مەبەستە ئەوھىە كە تەئكىدى ئەو

بكه موه كه ئو نه خوښه نه بىټ له و كه موكوربىه ى خوڻى خوښ حال بىټ ته نها مه به ستم ئوه و به كه نابىټ زوريش ترسى له و نه خوښى به بىټ. زور له گوره پياوانى جيهان وهكو زانايان، موسيقيه كان، هونه رنه ندان، نوسره كان و چندهاى تر كه ناوبانگى جيهانايان هه بووه و به حساب له پيشتر بون تا خه لكى تر مروڤى نااساى و زور هه ساس بون كه تواناو دسه لاتيان نه بووه به سر خوياندا.

ئيمه هه موومان هاوريمان هه به توره به كه چى زور به يان تواناو لياقه تىكى باشيان هه به نه توانن خزمه تى گوره به كومه لگا بكن بؤ هه لسوكه وت له گه لىان هينده به سه له دهرورنيان بگه ين.

### (به زورى نه خوښه دهرورنیه كان خاوه نى نيه تى پاكى)

ئو نارهحه تىه ى كه زور به ى توشبوانى نه خوڻى دهرورنى هه يانه سرچاوه ى نارهحه تىه كه ى سنورداره به ئاسانى له چاوه كانيان ده بىنرئ كه هه ميشه گله ى له و روژهى ده كن كه تيايدان بؤ ئوه به كه ئه يانه وىټ خه لكى هه ست به گرفته كانيان بكن و ميشكى خه لكيان پيوه خهريك بىټ و زامنى نارامى خويان بكن له راستيدا ئه وان وهكو مندالىك وان كه تىنوى چاكه و خوښه ويستن.

(روبرتا) دايكى كچىكى دوو ساله به، فليمىكى ترسناكى دىبو له ترسى ئوه ى نه كا روژئ تووشى چاره نوسى ژنه ئه كتهرى پاله وانى فليمه كه بىټ ئه و به شيوه به بىرى لىئه كرده وه خهريك بوو شىټ ده بوو: ترس و توشبوونى نه خوڻى دهرورنى ترسىكى گشتيه كاتيك روبا تاخان ده ستى كرد به بىر كردنه وه له وه ى كه ئىحتماله توشى شتىتى بىټ.

((توم)) ى هاوسهرى گالته ى پىئه كرد و ئيهمالى خوڻى نيشان ئه دا وهه تا هه رشه ى لى كرد كه ئه گه ر ده ست له م گالته جاريه هه لئه گرئ لى ى جيا نه بىته وه. هه ر وهك كه زور له هاوسهران كه توشى هه مان وه زع ئه بن ئه يووت

نازانم ھاوسەرەکەم بۆ وادەکات بە تەمای چىیه بەتەواوی کردەوێکانى گۆراوێ.  
بەردەوام ترسى شىت بوونى ھەيە.

ھەندىک جار ھىندە تورەم دەکات کە خەريکە ھەلەدیم لەو ژيانەى کەتێى  
کەوتوم ئیتەر توانای بەرەنگارىم نەماوێ بەم دوايیە واهات بەمیشکەدا کە ئەگەر  
بەرونى قسەى لەگەڵ بکەم ئەتوانم دووری بخەمەوێ لەو رایە ناپەسەندانى و  
رەنگە گۆرانیک بەسەر کردەوێکانیدا بىت بەلام ھىچ سوودیكى نەبوو بەتەواوی  
بروام لەدەست داوێ و نازانم چىبکەم.

ئەم رىگای ئەو ھەلى بژاردوێ رەفتارى ھاوسەریان خەمىکە نەسبەت  
بەنەخۆشیک کە تووشى ترسى بىھىواو بىئومیدی بوویت بۆ چارەسەرى  
((روبرت)) ناچار بوین ھاوسەرەکەى بەئاگابىننەوێ لەراستىھەکان ئاگادارمان  
کردوێ زۆر ناز نەدات بەھاوسەرەکەى بەلام لەھەمان کاتدا دوور کەوتەوێ  
لەرخنە گرتن و سەرزەنش کردنى پەیرەوێ دکتۆرى بۆ نەخۆشیک بکات  
لەبەرەمبەر ھاوسەرەکیدە لەراستیدا ((روبرت)) ژنىکى بەوفا و دایکىکى  
مىھەربان بوو بەلام بەبىھۆ تووشى نىگەرانی ببو بىزاربوو لەچارەنوسى خۆى و  
ھەمیشە ئەیووت نامەویت ھاوسەرەکەم نارەحەت بکەم ئەزانم کەزۆر ئازارى  
ئەدەم نامەویت درێژە بەم رەفتارەم بەدەم بەلام ناتوانم زالبم بەسەر خۆما ھەمیشە  
ترسى ئەوێم ھەيە خاوەنەخواستە رووداویکى ناخۆشەم لىرەبەدات. وەک پىشتەر  
باسمان کرد ھەست کردن بەئەمنى بۆ ھەموو کەس کەنەخۆشى دەروونى  
ھەبىت ئاسایى، ئەوان چاوەروان ئەکەن کە ھەمیشە بەگوێیاندا بخوینریت کە  
ھىچ رووداویک روونادات لىیان بەلام ھاندانى ھەمیشەى ھىچ تەئسىرىکى نیە  
بۆیان چونکە ئەوان بەدرۆى لەقەم ئەدەن. زۆرجار تەنھا دکتۆر ئەتوانىت  
ئەولایەنە شارواوە روون بکاتوێ کەدەبىتە ھۆى ترسى ئەوان.

**(ئەبىت چۆن رەفتار لەگەڵ نەخۆشیکى دەروونیدا بکرىت؟)**

بۆ رەفتار کردن لەگەڵ نەخۆشیکى دەروونى لەنەخۆشخانە یان لەمالەوێ  
پىویستە ھەمیشە پەیرەوێ لەخالىکى ئەساسى بکرىت. نابىت بەھىچ شىوێک

سەررەنشتى نەخۇش بىكرىت نارەھەتى لەبەرەمبەر رەفتارى نەخۇشدا ئەنجامى خراپى دەپىت.

ھەركاتىك پەى بەكەسايەتى دەرەكى نەخۇش بەرىت دەپىنىت كەلە دلەوەر موقىنىكى پاكە.

رىگای ھاندان و بەتوانا بوون و بىرى چاك بىگرنە پىش سەرەنجى ھىزو سىفەتە چاكەكان بدەن تائەنجامىكى باش بەدەست بەپىنىت زۆرىەى گەرەكان لەبرى رىگای باش سەرەنجى نەخۇش بۇ عەيب و عەرەكانى رائەكىشن.

### (جدى بە بەلام لىبورنىت ھەپىت)

لەلايەكى ترەرە بەكارمىنانى رىگای ھاندانى دەست كىرد و ستايشى و پىاھەلدانى زىاد لەپىوىست كارىگەرى خراپى بۇ نەخۇشەكە دەپىت. دەربرىنى رەوشى جدى لەگەل لىبورنى و خۇشەوىستىبەخشىن چاكترىن رىگايە بۇ ھاوكارىكرىنى كەسانىك كە ھەمىشە خۇيان ئەخۇنەرە.

ھەولبەدەن بۇ كارىك ھانىيان بدەن كە چىزو لەزەتى لىوەرەگىرن، ئەوان نەخۇشى دەررونىان ھەيە نارەزوو ئەكەن سەرەراى ھەبوونى كەموكورى و نوقسانىەكانىان خەلكى رىزىيان بىگرن ئەوان پىوىستىيان بەكەسانىكە ھاوكارىيان بىكەن بۇ رىيانىكى ئاسوودەوئارلم.

ھەمىشە ئەپىت لەيادتان پىت ناپىت گالتە بەوكەسانە بىكرىت كە عەيب و نوقسانى و كىرقتى دەررونىان ھەيە سەبارەت بەعەيبەكانىيان.

### (بى ئارامى شوپنەرەوارى خراپى ھەيە)

زۆرجار دەررونىزانان لەبەرئەرەوى لەھەندى بابەتى خەلكى ترا ئەنجامىكى باشيان بەدەست ھىناوەر ئەتوانن بۇ زۆر كەس سەرەكەوتن بەدەست بەپىن، بۇيە لەبەرەمبەر نەخۇشدا ئەركى باوك و دايك پەيرەو دەكەن بەو مانايەى كە بەدلىكى فراوانەرە گوئى لەقسەكانى نەخۇشەكە دەرگىر بەدىقەتەرە قسەكانىيان ئەكەن و گوئى لەقسەكانى نەخۇشەكە ئەگىر بەدلىكى فراوانەرە ئاموزگارپىيەكانىيان لەجىدا بەنەخۇش ئەلنن و جىگای خۇيان لەدلى نەخۇش ئەكەنەرە.

ئەم پەيوەندىيەى نىوان نەخۇش و دىكتۇر ناوئەبرىت بە (ئالوگۇرى سۆزدارى) زۆرجار نەخۇش چاك دەپتەو، لەبەرئەو، دىكتۇر بۇى ئىسپات ئەكات كە سەرەراى بىروپاوەرى خەلک نىسبەت بەو ئەو مرقۇقىكى واقىى و خۇشەويستە شايستەى مرقۇقى تىگەيشتو نىەكە نىسبەت بەنەخۇش تورەيى يان ئىهمالى نىشان بدات.

زۆرجار لەزمانى زانايان و پسپۇرانى دەروونى ئەبىستىن كە ئەلین ئەگەر وا دابنن كەسىك رەفتارى نابەجئى ھەبىت من ھەول ئەدەم بىكەمە ھاورىى خۆم چونكە بەزوى تىئەگەم كەئەو زۆر لەو چاكتەرە كە خەلكى تەسەورى ئەكەن. وەك لەپىشدا باسكرا رەوشى نەخۇشە دەرونيەكان بۆيە قابلى تەھەمول دىتە بەرچا و چونكە دەكەويتە ژىر كاريگەرى ھۆى لاشعورى خۆيەو لەراستىدا مرقۇقى خراپ و ھىچ لەبارەنەبوو لەجىھاندا بوونى نىە رەفتارى نابەجئى و ناپەسەند سەرچاوەكەى دەگەریتەو بۆ نەخۇشى دەروونى و بەس واتە لە ئەزەلەو ھىچ كەس بەخرابى نەھاتووتە دنیاو.

دىكتۇر (بن كاپرمان) كە دىكتۇرىكە بەھۆى (لېكۆلینەو لەكەتن) ناوبانگى جىھانى ھەيە دەلئىت زۆربەى زۆرى مرقۇقە تاوانبارو خراپەكارەكان ئەزەلەيەن مرقۇقى پاك و بەئەخلاقن، تاوانەكانيان بەزۆرى نىشانەى رەنج و ئازارى زۆرو توندە كە سەرچاوەكەى دەگەریتەو بۆ تەمەنى منداليان.

### (ئەو كچەى لە گەشەكردن دوور ئەكەوتەو)

جاريكى تر چووم بۆ بىننى كچىكى نەخۇش كە بەپئى قسەى كەس و كارى حالى ھىندە خراپ بوو نەيئەتوانى بەپئى خۆى بىتە عىادەكەمەو لەرىگادا سەربازىكى لاوم سوارى ئوتومبىلەكەم كرد كە ئەرۇشت بۆ نەخۇشخانەى سەربازى لەميانەى قسەكانىدا زانيم كە دەستى راستى براو. لاوىكى زياد لەھەد بەتوانا بوو قسەى زۆر ئەكرد و زۆرىش پىئەكەنى، خۆم بەدوور گرت لەباس كردنى دەستە براو، كەى سەرئەنجام لاو، كە بەپئى سەرنجەكانى من بۆ دەستى مەوزوعى كرددەو و وتى سەرم سورماو، چۆن ناپرسى لەكوئ دەستم لە

دەست داوه، پرسىم ئايا ئەم پرسىيارانە نارەهەتت ناکات، لەو ئەمدا ووتى سەرەتا نارەهەتى ئەکردم بەلام ئىستا عەدەتەم کردووە ئەزانم خەلکى چاوەروانى چىم لىئەكەن و خۆمى بۆ نارەهەت ناکەم.

برىارم داوه بەمەر قىمەتتى بىت ئەحساسى غەم خواردن لەدەررونى خۆم دور بەخەمەو ئەزانم ئەگەر رۆحىەم نەپارىزم ژيانم لى تال ئەبىت. پاشان لەنيوان تاريکيدا کەمىک بىدەنگ بوو سەيرىکى کردو پاشان درىژى پىدا. هەندى جار لەنيووە شەودا خەرىک بوو شىت ئەبووم عەرەقى ساردەم دەرئەکرد جارىکى تر بىدەنگ بوو پاشان بەدەنگى بەرز ووتى ((ئىستا بەتەواوى دور کەوتومەتەو لە غەم خواردن هاتومەتە سەر ئەو رايەى کە چىژى پىويست لەژيان وەرگرم ئىستاش سوپاسى خوائەکەم کە ئەتوانم ببينم و هەست بەکەم و بەرنگادا برۆم و کاربکەم)).

کاتىک لەنزيكى خەستەخانەکەدام بەزانە تەنها دەستى لەقاندو ووتى سوپاسى بىپايانت دەکەم، بەخۆم ووت کارەکان بەپىچەوانەون من ئەبىت سوپاسى ئەو بەکەم لەبەرئەوێ ئەو کچەى ئەو رۆژە چومە لای کچىکى گەنج بوو توشى نەخۆشى مالىخوليا\* ببوو چونکە باوک و دايکى ئامادە نەبوون کە سەيارەىکى تازەش بۆ ئەو بکەن لەگەرئەو ئەمدا بۆ مائەو کاتىک بەراوردەم کرد لەگەل ئەو سەربازەى کە دەستى نەبوو ئامادەش نەبوو حسابى کەم ئەندام بۆ خۆى بکات لەجىى خۆم خەيال برەمىەو.

---

\* مالىخوليا-نەخۆشەىکى دەماغە کە خەيالەتى بىهوەو بىئەساس پىک دەهينى ئەصلى روشەکە يۆنانى.

### (بۇ ھاۋرىيەتى ھەرگىز كات درەنگ نىيە)

چەند رۇژىك لەمەوبەر نامەيەكم لەلايەن پياۋيىكى بىژنى تەمەن ۷۲ سالەۋە  
بۇ ھات ئەۋ پىرە پياۋە يەككە لە نوسىنەكانى منى خويندبويەۋە ئەيويست  
بزانىت كە ئايا پياۋيىكى ئاساييە يان توۋشى نەخۋشى دەروونى بوۋە؟  
ئەيويست لەگەل يىۋەژنىكى تەمەن ۶۵ ساليدا ھاۋسەرى بىكات كەلە زۇر  
روۋە يەك يىروباۋەريان ھەبوۋ. بەۋپەرى بروۋە تەئكىدى بىرلەكەيم كىرەۋەۋ  
بۇم نوۋسى كە بۇ دۇستايەتى ھەرگىز كات درەنگ نابىت.

### (ئىمە خۇمان ژيان دروست ئەكەين)

ئەگەر كاتىك ژيانى تۆ لەبەر ھەر ھۆيەك بىت خالى بىت لەعەشق ۋە مەبەت بۇ  
پىرەدەۋە ئەم بۇشاييە ئەتوانىت بەكارى سوۋد بەخش خۆت مەشغۇل  
بەكەيت. لەزەتى ئەنجامدانى كارىكى ئارامبەخش رازى بوۋن دەگەرىننىتەرە بۇت.  
زۇرشت لەم جىھاندا وجودى ھەيە كە ئەتوانىت جوانىەك بەژيانمان  
بەخشىت ئەگەر خۆت رات لەسەر بىت ئەتوانىت كارى بىكەى ژيان بەدەمتەرە  
پىبەكەنىت ۋە چىژت پىبەخشى.



## بہشتی حوتہ

(ناره‌تیه‌کانی تۆره‌نگه پيسکوماتيك بىت) Pyscomatic  
(کاربگه‌ری میٹشک له‌سه‌ر جه‌سته)

ئەودى كاريگەرى لەسەر مۆشك بىت بەھەمان شىۋە كاريگەرى لەسەر  
جەستەش ھەيە و بە پىچەوانەشەود ئەودى سوودى بۆ لەش ھەبىت بەھەمان شىۋە  
سوودى بۆ مۆشكەش ھەيە.

ووشەى (پيسكوماتيك) واتە دور كەوتنەوە لەيەك كە ووشەيەكى تاحەدى تازەيە كەبۇ كاريگەرى ھەردولايەنى دەرون وجەستە دانراو، وەئەصلى وشەكە يونانيە چونكە psiche بەزمانى يونانى يانى روح some يانى جىسم بەزاراو تەندروستىەكەى پيسكوماتيك بۇئەو بەسودە تا كاريگەرى مېشك لەسەر جەستە ديارى بكات.

تا ماوهێك له مەوێر لە دیاری كردنا تەنها لایەنە جەستەییەكانی نەخۆش دەست نیشان ئەكراو كارەكانیان لەسەر جێبەجێ ئەكرد وەك چۆن نەخۆشێك ئازاری مەعیدەیی ھەبوو چارەسەریان ئەكرد و ئەشعەیی مەعیدەیان بۆ ئەگرت و رژیئەمێكی تایبەتی خواردنیان بۆ دیاری ئەكرد یان دەرمانی تایبەتیان بۆ ئەنوسی یان رەوانەیی ژووری نەشتەگەری ئەكرا.

## **يۇنانى و رۇمانىيە كان بەئاگابوون لەگىرنگى و كاريگە رى**

### **بەرامبەرى رۇج و جەستە**

زانستى پزىشكى لەدىر زەمانەو تەئسىرى سۆزى لەسەر نەخۇشىيە جۆر بەجۆرەكان دىارى كىردو، هەتا دىكتۆرە سەرەتايىيەكانى يۇنان ئەيانزانى كە رۇج بەردەوام ئەسەرى هەيە لەسەر جىسم ھەروەھا رۇمانىيەكانىش بەئاگابوون لەپەيوەندى نىوان رۇج و جىسم چاكتىر دىلەل لەسەر ئەم راستىيە ئەوئە كە دەلى ئەقلى ساغ لەجىسمى ساغدايە لەگەل ئەوئەشدا نىستە بەپىئى پىئويست ئاگادارىن لەكاريگەرى سۆز لەسەر سەلامەتى نەخۇش.

## **كىشە سۆزدارىيە زۆرەكان سەرچاوەى نەخۇشى لەرادە**

### **بەدەرن**

ئەمرۇ بۇ دىكتۆرەكان ساغ بۆتەو كە تورەيى و نىگەرانى بەردەوام رەنگە برىن لەمەئىدەدا دروست بىكات و وردە وردە فشارى خوينىش زىاد بىكات، دىكتۆر (ئالوارن) كە دىكتۆرى بەئاوبانگى نەخۇشخانەى (مايو) يەو و پىسپۆرى كۆئەندامى ھەرسە ئىسپاتى كىردو، كە زۆرەي گىرقتە سۆزدارىيەكان كاردەكاتە سەر نەخۇشى جەستەيى و نەخۇشىيە جۆر بەجۆرەكان، بەم پىئە بەرادەيەك بەسراونەتەو بەسۆزەو لەزۆرەي نەخۇشخانەكاندا دىكتۆرەكان پىش ئەوئە برىارى كۆتايى لەبارەي نەخۇشەو دەرىكەن لايەنە سۆزدارىيەكانى نەخۇشەكە ئەخەنە ژىر لىكۆلىنەو.

## **كانى نىشانە دەروونى و جىسمىيەكان**

دىكتۆر (ئرانك سلوتر) لەكتىبە بەئاوبانگەكەيدا بەناوى (بەدەنى تۆو رۇجى تۆ) دەلىت ((ئىيە ھەموومان ھەول ئەدەين ئاگادارى سەلامەتى خۇمان بىن تا شاد و سەركەتوئىن بەلام ژمارەيەكىشمان ھەول ئەدەين شاد و سەركەوتوئىن تا سەلامەتىمان پارىزراوبىت.

زۆر كەس بەدبەختى خۇي ئەخاتە ئەستۇي ھۇكارە جەستەي يەكان ھەروھە  
ھەندىكىش بەشىۋەي روخسارى دەم و چاويان راي ئەگەيەنن كەلە دەرونەو  
شادىنن كۆمەلىكىش زىاد لەھەد عارەق ئەريژن بەتايبەتى ناو دەستيان ھەمىشە  
شىدارە ھەندىكى تىرىش بەدەست تەنگە نەفەسىيەو دەنالىنن يان بەھۇي لايەنە  
روحىەكانەو لەھەندى كەسدا گرفتە دەرونەكان دەبىتە ھۇي سەرنىشە،  
رەشانەو، كەم خواردنى، ئىسھالى، كزانەو، كەم ھەمويان نىشانەي  
بەرەنگارى مۇقە لەبەرامبەر كاريكى نارەھەتدا.

رەنگە كەسىك كە ئازار بەدەست سەرنىشەو بچىژىت زۆر كارئەكات و  
لېپىرسرايىتى گەورەي لەئەستۇدايە لەئەنجامدا بەھۇي ئەو بىرارانەي كە دەري  
ئەبىت ئازار ئەچىژىت. سەرنىشەكەي نىشانەي چۈنەي بەرەنگارىەي  
لەبەرامبەر زۆر مەسائلى خەل نەبوودا يان كەسىك رەنگە لەكاتى رىكخستنى  
ئەركەكانىدا توشى پىشت ئىشە بىت وەكاتىك حساباتەكەي رىك خست و زانى  
تەواو بوو لەكارەكانى، پىشت ئىشەكەي نامىنى.

## (نىشانەي گرفته جسميه كان سەرچاۋەكەي نەخۇشە شاراۋەكانن)

ئەمرو دىكتورەكان بەوپەرى لىھاتويى زانستىيەو ئەتوانن زۆربەي نەينىيەكانى  
نەخۇشە دەرونەكان ئاشكرا بىكەن بۇ نمونە ئىسھالى رەنگە سەرچاۋەي كىشەي  
سۆزدارى و گرفتهكان بىت. وە لەزۆر كەسى تردا ئەبىرنىت كە ئازار بەدەست  
نائەمنى ئابورىيەو ئەچىژىت، تەماعى دەولەمەند بونيان ھەيە، عارەق كردنى  
زۆر بەزۆرى نىشانەي ترس و نىگەرانيە لەدلد، ئەگەر نەخۇشەكە نەخۇشى دلى  
نەبىت رەنگە سەرچاۋەي ترسىكى كىتوپر بىت. ترس لەمردنى كىتوپر، كەم  
خۇراكى رەنگە ئارەزو كردنى مردن بىت ئارەزووي خۇكوشتن و ترس لەژيان و  
خواردن و دەردە جىاوازەكان لەزۆر بارەو سەرچاۋەي نارەھەتى و ئازارە  
شاراۋەكانە.

قاعیدەییکی دەردناک کەلە زۆربەیی ئافەرتدا بەدی ئەکرێت، زۆربەیی جار ئەو شتانەیی دەبنە مایەیی خەم بۆ ژنان، بێ ئاگایانە لەکاتی پەيوەندی جنسی لەمیشکی خۆیاندا نایانەوێت بەئەرکی ژنانەیی خۆیان هەستن.

### (گرفته جنسیه‌كان یه‌کی‌کی تهره‌ له‌ نیشانه‌ ده‌رونیه‌كان)

نمونه‌ی خواره‌وه‌: داستانی ژبانی هاوسهره‌شی ژنیکه‌ که ئازاری به‌دهست کێشه‌یه‌کی دەردناکه‌وه‌. ئەچه‌شت، هاوسهره‌که‌ی هه‌میشه‌ ئه‌یووت ماندووم ئەم نیشانانه‌ ماوه‌یه‌ک دوای هاوسهریان دهرکه‌وت به‌تایبه‌تی له‌کاتی پەيوەندی جنسیدا.

کاتی پیاوه‌که‌ پێش ژبانی هاوسهری هه‌ولی ئەدا دلی ژنی ئاینده‌ی خۆی به‌دهست به‌یئێ و رازی بکات بۆ هاوسهری، کچه‌که‌ داواکاریکی تری هه‌بوو که زیاتر له‌هاوسهره‌که‌ی ئیستای ئەچوووه‌ دله‌وه‌ و له‌وبروایه‌دا بوو ئەو پیاوه‌ی تر بۆ ئەم هاوسهریکی شایسته‌ ده‌بێت.

به‌لام هاوسهره‌که‌ی توانی به‌ههر شیوه‌یه‌ک بێت دلی بۆلای خۆی رابکێشینت و رازی بکات شوی پێبکات. یه‌که‌م شه‌وی هاوسهری بوو که ده‌ستی کرده‌ گریان چونکه‌ به‌ته‌واوی له‌بیری داواکاره‌که‌ی تریدا بوو ((له‌ دله‌وه‌ هه‌ستی ئەکرد که خیانته‌تی له‌و کردووه‌)).

هاوسهره‌که‌ی خۆی به‌گالته‌جار ئەزانی و نه‌ک ته‌نها دوور ئەکه‌وته‌وه‌ له‌ دهربرینی خۆشه‌ویستی به‌ هاوسهره‌که‌ی به‌ئکو پێی رانه‌گه‌یاند که به‌هۆی عه‌شقیکی تهره‌وه‌ پەيوەندی جنسی بووه‌ و له‌زه‌تی زیاتر له‌و وهرگرتوووه‌ تا ئەم، هاوسهره‌که‌ی له‌گه‌ڵ به‌ئاگابوون له‌م بابته‌ ئاره‌زووی جنسی خۆی له‌ده‌ست داو له‌ئەنجامدا کێشه‌کانیان زیادی کردو له‌یه‌ک جیا بوونه‌وه‌.

ژنه‌ له‌و جوړه‌ ئافه‌رتانه‌ بوو که پزیشکه‌کان پێی ده‌لێن (مردمنش) به‌و مانایه‌ی که زۆر تهره‌و شه‌رانی بووه‌ و زیاد له‌هه‌د به‌سترا بویه‌وه‌ به‌ئەرکه‌کانی ئیداری له‌ مالد. ئەو ئەیزانی که به‌دان پیاوان به‌پەيوەندی جنسی له‌ته‌مه‌نی

لاويدا لەگەل كەسانى تردا دلى ھاوسەرەكەى برىندار كردوو بەتايبەتى بۇ ئەوئەى ھاوسەرەكەى پياويكى لاواى جنسى و خەيال پەرسىت بوو جگە لەئەى خۆشەويستيدا نەزان بوو، بەلام ھاوسەرەكەى سەرەراى بىتواناى جنسى بىئاگايانە لەگوئ پىنەدان بۇژنەكەى ھەستى بەخۆشى ئەكرد لە راستيدا بە ئازاردانى ئەو تۆلەى ئەكردەو.

ژن و پيا و ھەردو سەردانى دكتۇريان كردو ھوى سۆزى ناسازگارىەكانيان رون بويەو لەئەنجامدا پەيوەنديان چاك بويەو تا رادەيەك كە وازيان لەتەلاق ھيئا و لەكاتىكدا پىشتەر چ لەرووى جنسى و چ لەرووى سۆزداريەو نەئەگونجان، ئەو دەردو ئازارانەى ژنە لەكاتى نەگونجاندنياندا ھەيبوو لەئاوچو، پياوھش بەھەمان شيو ھيئى پياوھتى گەرايەو و لەو و پاش سەرنىشەكەشى نەما. بەم شيوئەى نەبين كەجياوازيبە جنسيەكان رەنگە بىتە ھوى گرفتى جسمى و دەروونى توند.

### (ئووش بوونى نەخۆشى بەھوى نەزانينى پەيوەندى جنسى)

ئافرەتتىكى تر كاتىك باسى بابەتى جنسى لەئەكرا زۆر نارەحت دەبوو وەلاى راستى روومەتى سور ھەئەگەراو دەئاوسا ئەو كچ بوو، تەئكىدى ئەكردەو كە ئىشارەت كردن بەمەسائلى جنسى مايەى ئازارە بوئى. پاش چەند دانىشتنىكى لەگەل دكتۇر روون بوئەو كەئەو ترسەى ئەو بۇ ئەو بوو كە نارەزايى و عادەتە ئاپەسەندەكانى بشارىتەو.

كاتىك زانى ئەم نەفرەتە بەھوى نەزانينى ھەست كردنە بە تاوانكارى، ئالوگۇرى بەسەر خويدا ھيئا و لەو و دواش لەكاتى قسە كردن لەبارەى مەسائلى جنسەو ئاسارى سوور بوونەو و ئاوسان و تورەى لىبەدى نەئەكرا.

### (نارەحتەى چا و لاىەنى سۆزدارى ھەبوو)

نەخۆشىكى ٦٤سائە كە عەينەكى دەرەجەدارى ئەكردە چا و رۆژىك سەردانى منى كردو گەلەى ئەكرد كە ھەمىشە تورەو نىگەرانە لەكاتى قسەو گفتوگۇدا چاوى خوى دائەخست وەك ئارەزووى بينينى نەبىت.

سەرەکی ترین گلهیی ئەو بەم شیوەیە بوو (چاوەکانم ئەزیه‌تم ئەدەن ناتوانم زۆر بخوینمەوه کاتیەک ئەخوینمەوه قورگم ئازاری هەیە و هەست ئەکەم ماسولەکەکانی گویم دەکشێ بەم وەزەوه ناتوانم کاربکەم تەسەور ئەکەم چاوم زیانی زۆری پێگەیشتبێت.

نەخۆشەکه ئەوەشی بۆ باس کردم که له گەڵ هاوسەرەکه‌ی هەمیشە گرفت و کێشە‌ی هەیه، کاتیەک ئامۆزگارییه‌کانمان جێی خۆی گرتوو بەپێی ئەو ئامۆزگارییانە جولایەوه ئارامی که‌وته نێوانیان و گرفت و نارەحه‌تیه‌کان له‌ناوچوون و نه‌مان.

### (زانینی زمانی لاشعور)

چۆنیەتی نارەحه‌تی هەر نەخۆشیکی دەروونی و جسمی پەيوه‌ندی به‌جۆری ئەو کێشە‌ی دەروونی‌یه‌وه هەیه که ئەو نەخۆشە دروستی کردووه، کاتیەک زمانی لاشعور به‌راستی تەرجومه‌ بکری بەزوی هۆی نەخۆشیه‌که روون ده‌بێته‌وه:

زۆربه‌ی که‌س نارازی بوونی خۆیان به‌هۆی لایه‌نی جسمیه‌وه‌ده‌رئه‌برن و ه‌ک بێ‌نیشتها‌ی، برینی مه‌عیده، نارەحه‌تی هه‌ره‌س، ئیسه‌ه‌ای و س‌ک ئیشه، ه‌تد

### (نارەحه‌تیه‌کانی کۆئه‌ندامی هه‌رس هۆکاری ده‌رونیان هەیه)

پەيوه‌ندی نێوان کۆئه‌ندامی هه‌رس و مێش‌ک له‌سه‌رده‌می س‌قراگی هه‌کیمه‌وه واته ٦٤٠ ساڵ پێش له‌دا‌یک بوونی مه‌سیح ئاش‌کرا‌بووه به‌لام له‌م سا‌لانه‌ی دوا‌یدا زانا‌کان ته‌ئسیری فراوانی کۆئه‌ندامی هه‌رسیان به‌هۆی سۆزه‌وه روون کرده‌وه.

له‌تاقیگه‌دا سه‌لمی‌نراوه که ئازاره‌کانی سۆزداري ته‌ئسیری هەیه له‌خا‌وین کردنه‌وه‌ی سه‌ند‌کلورییک له‌مه‌عیده‌ماندا، زۆر که‌س هەمیشە ئارامی و ئیس‌راحه‌تیان نیه و هەمیشە به‌ده‌ست ئازاری مه‌عیده‌وه ئەنالێن. هه‌ندێ له‌نارەحه‌تی و نیگه‌رانیه‌ فیکرییه‌کان مرو‌ڤه‌ به‌وه‌ی لای برینی مه‌عیده په‌ل‌کێش ده‌کات.

بەريۆبەرى كارە گىرنگە مەشغولەكان ھەمىشە لەبەردەم ھەرەشەى ئازارى مەعیدەدان، ھەتا دىكتۆرەكانىش بى بەش نىن لەم راستىيە. بەشىۆبەىكى گىشتى ئەو ەى ئىشەكەى فشارى بۆ بەئىننىت دەكەوئىتە بەر ئەم مەترسىيە واتە تووش بوونى ئازارى مەیدە، ھەلبەتە ئەم نەخۆشە تەنھا بۆ پىاوان نىيە بەلكو ژنانىش دەگىرتەو.

### (ئەو كەسەى تووشى برىنى مەعیدە ئەبىت كەسایەتى چۆنە)

دىكتۆر (فلاندىز دىنبار) نووسەرى كىتەبى (روح و جسم) كە يەككە لەم مۆستاكانى نەخۆشە دەرونى و جىسمەكان، شەونخونى زۆرى كردووە بۆ دىارى كردنى چۆنىيەتى كەسایەتى ئەو كەسەى تووشى برىنى مەعیدە دەبىت. ئەو لەم بارەيەو دەئىت:—

ئەو كەسەى تووشى برىنى مەعیدە دەبىت بەدئىيايەو ئەبىت بوئىت بەمەندالى زۆر ھۆگرى دايكى بوو، بۆيە كاتىك گەرە ئەبىت لە دئەو ئارەحەتە لەلایەك پشت بەدايكى و ھاوسەرەكەى يان ھاورىيەكى ئەبەستىت لەلایەكى ترەو ئارەزوو ئەكات كەسەرەخۆى تەواوى بۆ خۆى ھەبىت ھەر ئارەزووى فراوانى رزگار بوون لەترس و بى توانايىيەكە ھەمىشە ھانى نەخۆش ئەدات كە ھەول بەدات بۆ ھەل كردنى لىپىرسراوئىتە سەختەكان زۆر جارىش ئەبىنرى كە مەوۇ زیاد لەھەد باوەر بەخۆى پەيدا ئەكات و بۆ گەشتن بەسەرکەوتن ھەولەيكى فراوان ئەدات، مايەى نىگەرانیيە كە ئەو بەپىچەوانەى گروپەكانى ترەو نەخۆشى تووش بون بەئەعصاب و نەخۆشى دل كۆشش ناكات بەلكو تەنھا مەبەستى ئەو تەنھا ئەوئەيە كە ئارەزووى پەيوەندى كردن بەكەسانى ترەو داپۆشئىت، ئەو تەنھا ھەول ئەدات بۆ ھەلاتن لەئەحساسەكانى خۆ بەكەم زانىن، ھىندە گىرنگى ئادات بەسەرکەوتن بەسەر ئاھەزانىداو تەھەمولى سەرکەوتنى نىيە بەسەرياندا.

سهره تایی ترین گرفت و ناراحتی که پاش نان خواردن له معیده دا هستی پی ده کریټ ورده ورده ده گوریټ به برینیکی گهره له معیده دا نه و که سہی تووشی برینی معیده هاتووہ بؤ نه و هی سهرکه وتویټ به سهر نارہ زوہ نهینیه کانیدا بؤ راکیشانی سهرنج و خوشه ویستی خه لکی بؤ لای خوی و بؤ باوہر بوون و سوود و هرگرتن له خوی به شیوه یه که هه نگاو دهنی که هه ندی جار تووشی توره بوون و ناراحتی دهکات بؤ نمونه:-

دوور نه که ویته وه له قبول کردنی هه رجوره هاوکاریه که به دواي مه سئولیه ته تازه کان نه که ویت و به بی هؤ باری پروکینسر هه لده گری له کاتیټ کدانه م تایبه تمه نیانه ده بیټه هؤی به ددهست هیټانی سهرکه وتن له نهرکه بازرگانیه کانی و کاره ئیداریه کانی. نه وانه ی تووشی برینی معیده هاتون زؤر جار پله و پایه ی بهر ز به ددهست دهینن.

هر نه م جوړه که سانه له نه نجامدانی قورسترین نهرکدا نه و چیژه وهر نه گرن که له ئیداره کردنی دائیره یه کی گه ورده وهری نه گرن، به و مانایه ی که نه و ان ته نها چیژ له نه نجامدانی نهرکی قورس و سهرف کردنی هیټی سؤزی خویان به هر مه ند نه بن وه زؤر بیر له سهرکه وتن ناکه نه وه. دکتور (فلاندرن) ده گاته نه و رایه ی که هه ندی له توشبوان که ناماده ی به ددهست هیټان و سهر به خوی خویان هیه به پیټی ریټمایي دروستی خوټاسین چاره سهر ده کریټ.

نه مړو زؤرن نه و که سانه ی که تووشی برینی معیده بوون و به چاره سهر کردنی وردی دکتور و به ناگابوون له گرفته دهرونیه کان چاره سهری بنهره تیان بؤ کراوه و چاکبونه ته وه.

### (نه و که سہی که سهنه ری نارہ جه تیبه کانی مه عیده ی بؤو)

یه کیټ له هاوړیکانم که وای بؤ نه چوو تووشی برینی معیده بووه ده عوه تی منی کرد بؤ نان خواردن بؤ مالی خویان به راستی هاو سهره که ی خواردن نیکی زؤر به له زه تی دروست کرد بوو کاتیټ ستایشی ژنه که یم کرد بؤ دروست کردنی خواردن نیکی له و چه شنه هاوړیکم به چه سره ته وه ووتی:-



ئەزانم ھەبوونی ژنیك كه خواردنیكى بەلەزەت دروست بكات نیعمەتیکی گەرەیه بەلام بەداخەوە من بئەشم لەخواردەمەنی بەتام و چیژ، سەعاتیک زیاتر بەسەر خواردنەكەدا تیناپەرئ ھەست بەگزەنەوہی مەعیدەو ئازارو دەرد ئەكەم. بەبئ راوہستان پرسیم ئایا پیشتەر سەردانی دکتۆری کردووہ و ئیشاعەي مەعیدەي خۆي گرتووہ لەوہ لامدا ووتی: - دکتۆری بەرپز لەھەموو دەرگایەكم داوہ، ئیشاعەي ھەموو مەعیدەيان گرتوووم لولەيەکی لاستیکیان لەقورگمەوہ بردۆتە مەعیدەم پاش مەینەي جۆر بەجۆر لەبەرئەوہي ھیچ شتیکیان نەدیوہ لەو بروایەدا بوون كه نارەحەتي مەعیدەي من سەرچاوەكەي دەگەریتەوہ بۆ تورەيي. سەرت نەيەشینم ھەر خواردنیك كه ئەخۆم یان ھەر دەرمانیک ھیچ تەئسیریکی بۆ چاكبوونی حالم نەي.

لەبەرئەوہي تاقەتي ئەوہم نەبوو تەواوي شەو بخەمە خزمەت قسەكانیەوہ پیشنیارم بۆ كرد كه رۆژی دوایی سەر لەعیادەكەم بدات، لەكاتی قسە كردن لەگەئیدا بۆم دەرگەوت كەلە ژيانی ھاوسەریدا ھیندە سەرگەوتو نەبووہ. ھاوسەرەكەي ژنیکی كەم تەدبیرەو ھەمیشە لەكاتی نان خواردنا مەسائلی نابەجئ دەھینیتە ئاراوہو باسیان دەكات بۆ نمونە باسی گرانی ژیان و مەسرەفي رۆژانەي بۆ دەكرد، ئاگاداری مێردەكەي ئەكردەوہ كه ئەگەر قستی كرئ خانووەكە نەدات خانووەكەيان لەكیس ئەچیت.

پاش ئاگادار بوون لەچۆنیەتي گرفت و موشکیلەكاني بانگھێشی خێزانەكەيم كرد بۆ عیادەكەم دەستورم پئدا كه ھەرگیز لەكاتی نان خواردندا باسی بابەتي نابەجئ نەكات و كه ھاوسەرەكەي دیتەوہ زیاتر خۆي بەچالاك و دلخۆش باتە پیش چاو بەراستی ئەو پەیرەوي دەستورەكەمي كردو ھاوكاری كردم، دوور كەوتەوہ لەباس و خواسی بئمانا و نابەجئ و لەمالەوہ خۆي بەپرازی و دلخۆشتەر لەژیان پیشان ئەدا.

جار بەجاریش میوانداری خەلكی ئەكردو خۆشەویستی زیاتری ئەنواند نسیبەت بەھاوسەرەكەي.

نه نجاميک که به دده ست هات زورمايهی سهرسورمان بوو ته نها مانگي پاشتر  
هاوريکهم به ته وای چاک بويه و ئيت ترسی له خواردنی خوراک نه بوو ورده ورده  
هاته سهر نه و رایه ی که برینه کانی مه عیده ی ته نها بریتی بووه له چوڼیه تی  
کردار و هه لسوکه وتی هاوسهره که ی سه باره ت بهم.  
نزیکه ی یانزه ساله په یوه ندیم بهم ژن و پیاووه به رده وامه تا ئیستاش  
نازاری مه عیده ی بونه گه راوه ته وه.

### (هه سترکردن به تاوان رهنګه جیته هو ی برینی مه عیده)

نه خوشی کی تر که مجرد بوو واته ژنی نه هینا بوو ته مه نی له ۲۶ سال تیپه ری  
بوو که له تاو نازاری مه عیده ی سهردانی منی کرد نه و وتی که نازرای مه عیده ی  
په یوه ندی به هه ندی گرفت ی جنسیه وه هیه نه و به هو ی خویندنه وه ی بابه تی  
جنسی له گو فاره کاند ا گه یشت بووه نه و رایه ی که بو هه تا هه تایه ژیا نی لانا خوش و  
تاریک بوو بئ له نه نجامدا تووشی ترس و نیکه رانی هه میشه یی بیو.  
کیشه ی ژیا نی روونی کرده وه که له سهره تای یی بالغیه وه نازاری به دده ست  
برینی مه عیده یه وه چه شتووه روژیک له فیژگا و له ته مه نی ۱۴ سالیدا هه سستی  
به نازاری مه عیده ی کرده زور به توندی و بئ هو ش که وتووه. له ته مه نی ۱۸ سالیدا  
ناگاداریان کرد که تووشی برینی مه عیده هاتووه وه پییان راگه یاند که زیاتر  
شیره مه نی بخوات هه ر له بهر برینی مه عیده شی له سهریازی عه فوکرا.  
له خیزانی نه ودا ناماده کاری بو تووش بوونی مه عیده گشتی بوو باوک و  
دایکی به بئ شک گرفتاری نازاره کانی برینی مه عیده بیوون هم هو یه ش به بئ شک  
ته ئسیریک ی زوری هه بوو له گه شه کردنی سوژی نه و، کاره جنسیه کان هه ست  
کردن به گونا هیک ی زوری لادروست کرد بوو.  
هه له ینا نه و دی خواردنی مه عیده ی نیشانه یه کی دهروونی بوو بو بهرهنګاری  
درژی توره یی جنسی به وه ی که ناماده نه بوو له هه ست کردن به گونا هو تاوانباری  
خوی رزگار بکات تووشی برینی مه عیده بوو.

پاش چاره سهر و ليکولینه وهی ده قیق گه شته نهو رایه ی زال بیت به سهر گرفته جنسیه کانیدا و ژنی هینا و کوپکی هینایه دونیا وه، رزگاری بوو له ده ست نازری مه عیده و پاشان بو منی نوسی که نیستا باری نابوری باشی هیه و زال بووه به سهر ههستی گونا هکاری که فاکته ری بنه پرتی نازاری مه عیده که ی بوو.

### (به یوه ندی نیوان مینسو مه عیده)

به م شیویه بینیمان که چونیته می همزم سهره رای لایه نی جسمی خاوه نی لایه نی دهر ونیشه. بو هه موومان روودای چاک و خراپ دیته پیشه وه که رهنگه ته نسیری زوری له سهر معیده و ریخوله کان هه بیت، زور جار نه بیستین که نه لین:— (ریخوله کانمی تیک داوه) یان (دلی نهو کاره م نیه) یان (هینده ترسام خهریک بوو خوم ته ربیکه م) یام هرکه بیر ی لینه که مه وه دلم تیک نه چیت) بویه هه ندی له دهر ونزانان مه عیده یان به هرکه زی سوز ناو بردووه.

رشانه وهی ژنیکی شوکرو رهنگه نیشانه ی نه وه بیت که ره فتاری هاوسهره که ی مه عیده ی تیک دابیت. وهک چون نه زانین که هه ندی له و ژنانه ی که به پیچه وانه ی ناره زوی خو یان به سراون زور دهر شینه وه.

### (مه عیده هه ولنه دات نه وشته ره د بکاته وه که روح قبولی

(نیه)

زور جار هو ی بی توانایی بی نیشته یایی توره یی و نیگه رانی تونده. (ویلیامز) ده ست نیشان کراوه بو پیشکه ش کردنی ووتاریکی گرنک. زور ناره حهت و نیگه رانه، کاتی نان خواردن خواردنیکی به له زهت نه خه نه به رده می نهو ته نها چه ند پارویه کی پیئه خوری دیاره که گونا هه که نه خاته نه ستوی خواردنه که له کاتیکدا خواردنه که هیچ په یوه ندیه کی به نان نه خواردنی نه وه وه نیه به بی هو هست به ترس نه کات و دوور نه که ویتته وه له خواردنی وه نه گهر بشی خوات

بەتەواوی نارەحەتی ئەکات. زۆر دەلیل نیشان دەری ئەو راستیەن کە لە زۆریەکی نەخۆشەکاندا پەيوەندییەکی راستەوخۆ ھەیە لە نێوان مەعیدە و رۆحیاندا یەکێک لە دەروونزانان گەشتۆتە ئەو ئەنجامەکی  $2/3$ ی ئەو نەخۆشانەکی کە بۆ نەخۆشخانەکی تایبەتی گرتەکانی کۆئەندامی ھەرس رەوانە ئەکرین گرفتاری نەخۆشی دەروون.

(ویلبرو میللیس) لە دۆسیەکی ۳۵۴ کەس کە لە نەخۆشخانەکی (مایو) کەوتبۆنە ژێر چاودێرییەو بۆ چارەسەر کردنی ھەرسییان، پاشا ھەوت ساڵ دەرکەوت ۳۰۳ نەخۆشیان ھێچ جۆرە ئەسەریکی نەخۆشی جەسمیان تیانەبوو.

### (ئەبێت جەزای زیاد ھەساس بوون بدزیت)

مروۆفی زیاد لە ھەد ھەساس بەزۆری خاوەنی مەعیدەکی زۆر ھەساسن دکتۆر (ئوگوشن فکس ریگن) روونی کردۆتەو مەندالانی زیاد لە ھەد ھەساس نەک تەنھا زۆر زوو ئەگرین بە لێکۆ لە نارەحەتی کۆئەندامی ھەرسییش رەنج ئەبەن. ئەم جۆرە مەندالانە رەنگە بە ئاسانی ئیشتەکی خۆیان لە دەست بەدەن و ئازار بە دەست نارەحەتی رێخۆڵەکانیانەو بچێژن. یەکێک لە نەخۆشەکانم ئەیگێرتەو کاتیکی کچە پچوکە ھەوت ساڵەکی بەتەنھا لە گەڵ کارەکرەکاندا ئەمایەو ئەرشایەو کە نیشانەکی ھەست کردن بە نا ئەمنی ئەو بوو. لە لایەکی ترەو کورێکی مەندال نارەحەت دەبوو لە سوار بوونی سەیارە کاتیکی کە باوکی ئەبێرد بۆ سەفرەییەکی دوورو درێژو نارەزای بوونی نیشان ئەدا پاشان روون بویەو کە براکەکی زۆرتر سەرنجی باوکی بوو لە بەرئەو ئەو مەندالە بۆ تۆلە کردنەو ئەم نارەحەتیە و راکێشانی سەرنجی باوکی بۆ لای خۆی دەستی بە نارەزایی دەربێرین ئەکرد.

کاتیکی راستیەکی رۆن بویەو بۆ مەندالەکە، ھاتەسەر ئەو باوەرەکی کە زیاد لە ھەد ھەساسە و نابێت نەسبەت بە برا گەرەکی ھەسادەتی ھەبێت، بۆیە نارەحەتی ئەو بە گشتی لە ناوچوو.

## ھۆی شاراۋە لە كردهوۋەو ناره ھەتھە جەسمی و دەرۋونھە كانمانداھە

لەناو گەرفتە جەستیی و دەرۋونھە كانماندا ھەمیشە چەند ھۆیەکی شاراۋە ھەبە كە پێیوێستە روون بێتەو كاتێك رەگوریشەى لایەنە زیانبەخشەكانمان برى گەشەكردن چاكتەر دەبێت و بۆ ئەوێ بەتەواوی رزگارمان بێت لێ پێیوێستە بەتەواوی لەریشەو دەربێت.

لەگەرفتە جەسمی و دەرۋونھە كانماندا كە پەيوەندى پتەویان بەیەكەو ھەبە ئەبێت كەردارەكانمان لەبەشى لاشعور مێشكمانەو بەگۆرین بۆ بەشى ئاگای مێشكمان و پێیوێستە ھەنگاوی بنەرەتى بنرێت. تائێستا دەرۋونزانان بەسەر زۆر ھۆی سۆزداری زال بوون و روونیان كردهوۋەتەو.

## گەرفتی ھەست كەردن بەتاوانباری

زۆر مەوۆ بەبۆنەى ھەساسیەتى زیاد لەھەدى دەرۋونى خۆى لەگەرفتی توش بوون بەھەستى تاوان ئازار ئەچێژێت بەو مانایەى كە ھەرل ئەدات بەھەر قییمەتى كە ھەبە ئەوشتەى كە كەردوێتەى لە ئەندامانى خێزانەكەى و ھاوڕێكانى بشارێتەو كە ئەمە نیشانەى ھەستى تاوانباریە.

لەراستیدا ئەم جۆرە كەسانە پێیوێستیان بەو ھەبە كە خۆیان بەدەستى خۆیان تەنبیە بكەن. بۆ روون كەردنەوێ ھەستى تاوانبارى چەند نمونەى ك دەھێنمەو، ماوەیەك لەمەوپێش یەكێك لەنەخۆشەكانم كە ژنەكەى وازى لێھناوو بەھۆى ئەوێ زیاد لەھەد زیادەرۆی ئەكرد لەكارەكانیدا، بۆپرس ورا دەربارەى ناره ھەتھەكانى ھاتە لام و پێى ووتم ((دەرۋونزانێك بۆى روون كەردومەتەو دانیایى كەردوم كەھێچ جۆرە گەرفتیكى جەسمیم نیە و لەھەمان كاتدا باوەرم نەكەردوۋە و ھەردەم ترسى ئەو ھەبە كە تووشى كەتوپەرى لێدانى دڵ بێم))

پیش نه وې ھاوسه رکه کې ماله که جېهیلېت نه و به وېرې ئیهمالیه وه درېژې به کاره عه شقیه کانی خوې داوه ئیوت که ھاوسه ریکې ناشایسته بووه بؤ خیزانه کې و باوکیکی نالایق بووه بؤ کوره چوار سالانه کې له راستیدا نه و ههستی به تاوان نه کرد، له و خیانه ته ی که له ھاوسه رکه کې کردبووی له دلوه نازاری نه چشت.

بؤم رون کرده وه که ((تو حالی پیاوړکت هیه که زیاد له حد فشار نه خاته سر مه عیده ی خوې، که بؤ چا کردنی هه زمی خواردن نه مړو خواردنیکې مام ناوهدنی نه خوات و سبهینې زیاد له حد مه عیده ی پرده کات و هیلاکي دهکات. تو به سهردانی ئم دکتور و نه و دکتور وکو نه و پیاوه زور خوره هیچ نه نجامیک به دهست ناهینیت تا کاتیک که له دلوه بؤ نه و خیانه ته و کرده وه خراپه ت ههست به تاوان بکهیت

ریگا به خوت نه وې که درېژ به کاری نابه جی بدهیت و له پالیشیدا ههست کردن به گوناخ و تاوان دمرده که ت زیاتر دهکات، بؤ نه وې له نیوان می شک و دل تا ته نه زولات هې و رزگارت بیت له ناره حه تی دلت نه بیت چاوپووشی له و هه موو فسادت بکهیت و له هه مان کاتیشدا به ته راوی خوت چاک بکهیت و دووباره ی نه که یته وه.

زورن نه و که سانه ی به هوې هه له کردنه وه دهست نه که نه به ته می کردنی خو یان به شیوه یه کی نه زانانه زور به ی زوریان نازانن که نه و نازارانه به دهست دمرده کانیان نه چیژن سرچاوه کې دهگه ریته وه بؤ ناره زووی ته نبیه کردنی خو یان به شیوه یه کی هه له سه باره ت به و کاره هه لانه ی که نه یکن.

### (سهره تان و وویژدان)

ژنیکی ۲۶ ساله مانگیك پیش نه وې ھاوسه رکه کې له شهری نه وروپادا بگه ریته وه توشی سهرئیشه یه کی زور توند بوو زور ترسی له وه بوو که توشی سهره تانی می شک بیت، سهره تاجام سرچاوه ی ناره حه تیه کانی وکو زیندانیه ک

لهزیندان هه‌لهاتبیت و پاشان ده‌سگیر کرابیته‌وه‌روون بویه‌وه، به‌و مانایه‌ی له‌هه‌مان کاتدا هه‌ستی به‌ئازاری زیاد کردوه ده‌ستی داوه‌ته خیانه‌تی هاوسه‌ری له‌هاوسه‌ره‌که‌ی ئاشکرا‌بوو که دهردی حه‌قیقی نه‌و (سه‌ره‌تانی ویزدان) بووه.

کاتی‌ک بۆم روون کردوه که نه‌م هه‌ستی تاوانه لاشعوریه، له‌وه‌لامدا ووتی هه‌موو جوړه جه‌زایه که مه بۆ سزای نه‌و خیانه‌ته‌ی له‌هاوسه‌ره‌که‌م کردوه، زۆریش له‌کاره‌کانی په‌شیمان بوو. له‌وه‌لامدا روت به‌پێ‌ی پێ‌ویست جه‌زای کاره خراپه‌کانت وهرگرتووه، ئازاردانی خۆت جگه له‌وه‌ی ژيانی خۆت و هاوسه‌ره‌که‌ت تال ده‌کات هیچی تری لێ سه‌وز ناییت.

قسه‌کانم تاراده‌یه که باری ویزدانی سوک کرد سویندی خوارد، به‌وه‌فاداری و له‌خۆ بردوویی بۆ هاوسه‌ره‌که‌ی بژی تاته‌مه‌نی ماوه هاوسه‌ریکی نمونه‌یی بیت و تۆله‌ی نه‌و تاوانه‌ی خۆی بۆ بکاته‌وه.

### (گرفتگی جنسی)

ئه‌گهر بوتربیت که هه‌ندی کهس له‌ترسو نیگه‌رانی خۆی چیژو له‌زه‌ت وهرنه‌گرێ مایه‌ی سه‌رسورمانه به‌لام نه‌مه راستیه‌که نکۆلی لێناکربیت.

ژنیکی ۴۲ سال که‌هیشتا شوی نه‌کردبوو روژیک به‌منی ووت که‌مه‌ر کات هه‌والی ناخۆش بییستیت سه‌باره‌ت به‌نه‌خۆشیه‌کی کوشنده زیاد له‌حه‌د نیگه‌ران ئه‌بیت یان هه‌والی مردنی که‌سیک ئه‌گهر نه‌و که‌سه نه‌ناسراویش بیت زۆر نیگه‌ران و بێ‌تاقه‌تی نه‌کات، له‌ریگادا ئه‌گهر توشی جه‌نازه‌یه که بیت به‌دریژای نه‌و روژه ناره‌حه‌ته، له‌گه‌ل هه‌موو ئه‌مانه‌شدا نه‌م ئافره‌ته ئه‌چوووه سینه‌ما بۆ بینینی فیلمه ترسناکه‌کان، کتیبی پۆلیسی تۆقینه‌ری ئه‌خوینده‌وه و له‌کاتی روودانی رووداویکدا ئه‌چوو بۆ سه‌یرکردنی رووداوه‌که ئه‌گهر ترسناکیش بووبیت.

له‌م که‌سه‌یه‌تی ده‌به‌یه‌که‌ی نه‌و چ ئه‌نجامیک ئه‌توانیبت به‌ده‌ست بیت؟ له‌رووی ده‌رونزانیه‌وه ته‌نها نه‌و ئه‌نجامه دروست ئه‌بیت که ترسو نیگه‌رانی بۆ نه‌و جیگای چیژو به‌ده‌ست هیئانی ئاره‌زو‌ه‌کانی بۆ گرتبووه.

لەزەت بردن لە ترس و نێگەرانی لەلای گەورە کچان شتێکی ئاساییە ئەوان بەزۆری لەسەر سیسەمی خەودا یان ھەر شوێنێکی خەوتن دا دەست دەکەن بە (تجسس) پیاویکی سەرئێش.

ھەر ئەم ھۆیە ئەوە لەکچە لاوەکان دەکات کە لەکاتی تەماشاکردنی یەک فلیمی پرکارەسات و ترسناک لەسەر کورسی دانیشتنەکانیان ھەمیشە بچوڵێنەوێ و نینۆکەکانی خۆیان بچوون. ھەر ئەمە دەبێتە ھۆی ئەوەی کە لاوەکان بۆ سەرئێش راکێشانی کچان و سەلماندنی ئازایەتی خۆیان لەپیششبرکێ ترسناکەکاندا بەشداری بکەن و ھەندیکیشیان بەرووی خۆشەو بەشداری نداشتنی جەنازە بکەن.

ئەم کەسانە بێزارن بە دەست گرتنی دەرونیەو بە ئاگا لەوێ گرتەکان بە ھۆی نەزانی خۆیانەو دەروست بوون.

### (ھۆی دژایەتی)

ھەست کردن بە نەرەحەتی و دژایەتی رەنگە ھۆی زۆر گرتنی دەرونی و جسمی بێت. ھەندێ کەس بۆیە رێگای تاوان ئەگرێت بەرچونکە بەرامبەر بە باوکیان لەدەوێ دژایەتی دەرنەبرن و ئیھمالی نیشان ئەدەن سەبارەت بە ھەر جۆرە رێک و پێکە لەئێش و کاری خەڵکیدا، بۆ ئەوان یاسا و رێکخست نیشانە ی تورەیی و رەفتاری باوکیانە.

بەداخەو ئەم نەزائە نازانن دەرمان و چارەسەری نەخۆشیەکانی خۆیان بکەن. ھەرچۆن بێت خۆیان تووشی گرفتاری ئەکەن و بێئەوێ پێ بزانن سزای تاوانەکانیان وەرنەگرن.

### (ئارەزووی سەرئێش راکێشانی خەڵک جۆرە نەخۆشیەکە)

ئێمە ھەموومان ئارەزوو ئەکەین کە جینگای سەرئێش و رێزی تایبەتی خەڵکی بێن و ھەیسایی مەزنیکی سوود بەخشان بۆ بکری، بەلام بەداخەو ژمارەکی



نۆر لەئىمە يان بەدوورين لەسەرنج و خوشەويستى دەوروپەرمان يان بەپىچەوانەو لەتەمەنى منداڵيدا زياد لەحەد خوشەويست و حسابيان بۆ کردوين و لەگەڵ گەورەبوندا چاومروان دەکەين هەمان رەفتارى تەمەنى منداڵيمان لەگەڵ بکەن.

### (ئازارى پشت پاشان روون بويهو بەهۆى ئازارى دلەوهيه)

ئافرهتێكى لاوى جوانى شوکردو كە پشت ئىشەى هەبوو سەردانى هەموو دكتۆرەكانى شارەكەى كردبوو هەموو جۆرە دەرمانىكى وەك مەساج و كارەباو... هتد تاقى كردبوو، بەلام كەمترين ئەنجامى وەرناگرتبوو. كاتێك ژيانى تايبەتى خۆى بۆمن روون كردهو دانى پێدانا كە لە ژيانى هاوسەرى رازى نيه بەهېچ شيوەيهك چونكە هاوسەرەكەى لەكاتى دەستگیرانيدا زياد لەحەد ستايش وپياھەلدانى كردوو كەچى پاش گواستنهوى هێندە باسى ناكات.

هەر لەسەرەتای مانگەكانى هاوسەرى هەستى بەپشت ئىشە كردوو بەلام نۆز گرنكى پێنەداو بەلام وردە وردە زياتر ئەبوو، سەرەراى ئەوێ كە هاوسەرەكەى بۆ تەسكىنى دەردى ئەو زياتر لێى ئەچوو پێشەو و هەميشە مەساجى پشتى بۆ ئەكردو ئەيبرد بۆلاى دكتۆرە بەناوباگەكان و هەندى جارىش بەكرينى ديارى جۆراو جۆرەو لى ئەدا ئىسپاتى خوشەويستى خۆى بۆ بكات. ئەم جۆرە نەخۆشانە لەجەھل و نەزانينى تەواودا ژيان ئەبەنە سەر نازانن هۆى گرفت و نارهەتياى چييه و لەبەرئەوێ هۆى ئەساسى گرفتەكانيان نادۆزنەو نىگەرەن و ئازار ئەچيژن و هەست بەنارهەتى ئەكەن.

### (جىگای خوشەويستى داىكى)

ئەم نەخۆشانە جگە لەتووش بوون بەم نەخۆشە واتە ئارەزوو كردنى خوشەويستى داىكى يان شتى جىگای بگريتهو. ئازاريش بەدەست خو

خواردنه ووهو نه چيژن و خويان به مه زلوميكي سيا به خت نه زانن و بو دهرده دل  
کردن هميشه به دواي مروقي دلسوزو له خوږدوو نه گهرين كه گوي له شهرحي  
ناره حه تي و گرفته كانيان بگريئ.

به لام نازانن كه سرچاوه ي رهنج و به دبختي نه وان به هو ي بي ناگاي ميشكي  
خويانه و به نه مه هو ي گرفتي دهر وني و سرچاوه ي بي لياقتي نه وانه بو سوود  
ره گر تن له نعيمه ته كاني ژيان و هيان هيچ نه بيت هه ولدان بو گه يشتن به  
مه به ستيك كه نه وان نزيك بكاته وه له خوشبه ختي.

### (چون چاره سهری گرفته دهر ونيه كاني خوت نه كهيت)

مه ركاتي ك دكتور ي چاره سهر ي تو ناتواني ت هو ي گرفتي جسميه كانت  
بدوزي ته وه هميشه نه م ثيحتي ماله بخره ميشكته وه كه نه خوشي تو ره نكه  
لايه ني دهر وني هه بيت.

مه ركاتي ك خوت به بي توانا و بي مقاومت له بهرام بهر نه خوشي خه ياليتا نيشان  
بدهيت زياد له حد نازاري خوت نه دهيت. هه ولېده هو ي شاره و ي گرفته كاني  
خوت بدوزي ته وه، هه ركات توشبوي نه وه ي كه ترس و غمي و ناره حه تي بو خوت  
دروست بكهيت، هيچ نه بي هه ولېده له كاتي نانخواردندا چه ند ماوه يه كه له بيري  
خوتي به ره وه چونكه ناره حه تي و توره يي و نيگه راني هو ي سهر كي زور به ي  
نه خوشيه كاني كو نه ندامي هه رس پيك دهيني ت.

له كاتي نانخواردندا ميشك ده بيت به ته واوي ساف بيت به دور بيت  
له بي كردنه وه ي هه رجوره گرفت ي ك سهره راي نه وه ي ده بيت دور بكه وي ته وه  
له بير كردنه وه ي نابه جي چونكه ده بيت هه ي ناره حه تي.

له كاتي خواردندا دور كه وهره وه له هه موو جوړه ئيش و كاريكي باز رگاني  
كه نه زانيت د بته هو ي ناره حه تي بو ت وه هه ولېده له كاتي نانخواردندا بير  
له شتي منگفي و نه جي بكه ي ته وه.

خىرايى پىر جۇش ۋە خۇشۇش ئىيانى ئەمىرۇ نەزم ۋە تەرتىبى نان خواردىنى تىك داۋە ھەربىيە ھەزاران كەس لەخەلگى بەردەوام ئازار بەدەست مەيدەۋە ئەچىڭ. دەردى مەيدەيەكى بەنازار جگە لەبەرەنگارى شەخسى لەبەرامبەر رووداۋىكى خراب ھىچى تىنە.

ۋە ھەر كاتىك كەمىك بىكەينە بىرى ئارامى ۋە سەلامەتى مىشكى خۇمانەۋە رىزگارمان دەيىت لەزۇربەيى گىرقتەكانى كۆئەندىسى سەرس.

### (دووركەۋنەۋە لەزۇر خۇرى)

ئاسايىيە مۇۋە ئارەزوۋى زۇرخۇرى ھەيە زۇربەيى كات مۇۋە زىاد لەپىۋىستى لەشى نان ئەخوات لەكاتىكدا ئىۋە ئەيىت لەبىرتان يىت كە زۇرخۇرى دەيىتە ھۇي نەخۇشى شەكرەۋ نارەھەتتەكانى دل ۋە گىرقتە جۇر بەجۇرەكانى جىم ھەلبەتە نايىت كەم خۇرىش بىن ئەيىت دوور كەيىنەۋە لەزۇرخۇرى ۋە يەكسانى لەخواردندا پەيرەۋ بىكەين.

### (دووركەۋنەۋە لەكىشە سۆزدارىيەكان)

ئەيىت بىزانرىت كە (بىكاربۇنات دوسود) چارەسەرى گىرقتى مەيدە ناكات ئەگەر بەھۇي مىشكەرە يىت.

ھەركاتىك تۇبتەۋىت مەيدەيى خۇت تاقى بىكەيتەۋە ۋە بىپىشكىنى ھەۋلەبە مىشكى خۇت لەبەرامبەر رووداۋە نارەھەتەكان چاك بىكەيت ئەۋكاتە سەلامەتى جىسمى خۇت پىراستوۋە..

## بەشى ۋەشتەم

(لاۋازى مېشك)

(زۆرترىن نەخۋشى لەئەمەرىكا)

لاۋازى مېشك يەككە لەھۆكارەكانى دەروونى ۋە جىسمى كە ئەمىرۇ لەجىھاندا زىاترە لەھەلامەت. نەخۋشىيەكى گىشتىيە كە ھۆكارى سەرەكى ئەو نەخۋشىيە جۈش ۋە خروشى گىرقتى ژيانى ئەمىرۇ ئەو ھەرچو مەرجىيە كە ئەمىرۇ ھۆكىمى دۇنيا دەكات.

نارەھەتى مېشكى، يانى بى تۈنەيى ئىسراھەتى فېكرى كە كاتىك تىكەلى لاۋازى مېشك دەبىت بەگىشتى ژيان تارىك ئەكات چۈنكە نەك تەنھا زىيان بەسەلامەتى جىسمى دەگەيەننى بەلكو ئارامى مېشكىش تىك ئەدات.

(خەفەبو بەھىلاكى)

ماندوبى ۋە بەردەوام كاركردن دەبىتە ھۆى ھىلاكى ۋە كارىگەرى فراۋانى لەسەر مەۋقە ھەيە چۈنكە ماندوبى بىرىتتە لەجۈرىك ژەھراۋى بونى كېمىياۋى بەھۆى نەزانى كۆبۈنەھەي (سىم) كە زىيان بەتەۋاۋى خانەكانى مېشك دەگەيەننىت. لەئەنجامدا روھ ۋائەشەيۈننى كە ھەندى مەۋقە بەھۆى ماندوبىيە ۋە مەست دەبىت بەلام بەھۆى ئىسراھەتەۋە ئەو گىرقتەي لەكۆل ئەبىتەۋە ۋە ئەو مەۋقە جارىكى تر سەلامەتى بەدەست دەھىننىتەۋە.

### (هوی لاوازی میشتک)

هه‌ندی کەس بەبێ ئەوەی هیچ جوړه فرسەت و ئیسراحتی بدهن بەمیشتکوله‌شیان بەرده‌وام دەست ئەدەنە کارو ئەرکەکانیان، هه‌ندی کەس هه‌میشە گلەیی ئەکەن کە بەته‌واوی ناره‌حت بوون بەبێ ئەوەی ئاماده‌یی دەست نیشان کردنی شوینی ماندویه‌تیەکی خۆیان بن، زۆریە میشتک به‌بێ هۆه‌ست بەماندووی پرۆکینەر و بێ‌خەوی و توپەیی و ناره‌حتیه‌ جەستیه‌ کانی وەک سەرئیشە و خراپی هەرس و دەردە جیاوازه‌کان دەکەن. ئەگەر تۆش بەهەمان شیوه‌ دەچیتە ئەم خانەیه‌وه‌ ئاگادار بە کە نزیکي قوناغی لاوازی میشتک بویتەته‌وه‌.

### (ئاگادار بن زیاده‌پیتووست خۆتان ماندو مەکەن چونکە نزیکە لە مەترسیه‌وه‌)

لەم باره‌یه‌وه‌ نمونه‌یه‌کی بەجێ پێنەچێ بە ئاگات به‌یڤیتەوه‌ لەم مەترسیه‌. هەركاتیك شەو لەكاتی مەشغولی لیخوڕینی سەیاره‌دایت و هەست ئەکەیت بەهوی ماندوویی‌یه‌وه‌ سەیاره‌کەت ئەم لاونەولا ئەکات بێ‌درەنگ هەست دەکەیت کە ماندوویت و چاکتره‌ راوه‌ستیت و ماوه‌یه‌ک پشوو بەخۆت بدەیت. ئەو‌کە‌سە‌ی کە نازار بەدەست هیرشی توپەیی‌یه‌وه‌ ئەچیرێت کەسێکە کەخۆی گێل دەکات لەئیسراحت‌پێدان بەجسم و میشتکی وەهێندە درێژە بەکار ئەدات تا شەوان لەپشت سکانی ئوتومبیلە‌یه‌وه‌ خەو ئەباتەوه‌ و لەهەمان کاتدا رووداویکی خراپ لەپەڕیزدایه‌ کە روو بەرووی مەترسی ئەکاتەوه‌.

### (ئەعصابی ورد بوو)

(ژانت) ئافره‌تیکی ۳۵ساله‌یه‌ و بیزار بووه‌ له‌وه‌ی کە خوشی ژبانی له‌دەست داوه‌ بەته‌واوی هه‌میشە ئەیووت ((ئەعصابم بەته‌واوی تێک چووه‌، هه‌میشە هەست بە ماندووی ئەکەم و بە ئاگاش نیم لەهۆکاره‌کی، شەوان خەرم

نیە واهەست ئەکەم کەبێ هیزی هەموو جەستەمی داگیر کردووە، هاوسەرەکەم ئەلێ تووشی قەیرانی ئەعصاب بووم))

هەزاران کەسی وەک (ژانت) لەجیهاندا بوونیان هەیە کە توانای ئامادەییان نیە بچەنگن لەبەرامبەر گەشتو نارهەتەکانی ژیاندا هیچ کات فێرنەکراون کە دوور کەونەو لە بەفەرۆدانی هیزو توانایان بەبێ هۆدە.

### (هۆی لاوازی مێشک)

کێشە سۆزداریەکان و ئازارە جۆر بەجۆرەکان بەزۆری دەبیته هۆی تورەیی و لاواز بوونی خانەکانی مێشک و غەم و نارهەتەتی و بیزاری زیاد لەحەد مەژۆ مان و دەکات.

یەکیەک لەنەخۆشەکانم کە ناوی (تەلما) بوو ئەیووت کە لەکاتی مندالیدا باوکی زۆر ئازاری ئەداو تارادەیهک کە هەتا بیزار بوو لەببینی باوکی بۆ نەگەتی ئەو خوشکەکەشی دەستی کرد بە ئازاردان و نارهەتەکردنی، بەم شیوەیە هەستی نائەمنی لە دایدا پەیدا بوو لەئەنجامدا ئەم فیکرە زیاد لەحەد چوو مێشکی و لەمێشکیدا جیگای خۆی کردووە کەبەهۆی باوەر بوون بەم دوو را ناپەسەندە ناتوانیت ئارەزووەکانی هەردوو رۆڵەکە بەیختەدی و لەتەواوی ماوەی ژیاندا هەست بە ماندووی توند ئەکات. بێناگا لەوەی کە ماندووی ئەو تەنها ماندووی ئەعصابی بوو کە لە هەولێ دژایەتی کردنی ئەو را ناپەسەندە واتە ئەم ماندووییە لەهەستی دژایەتی کردنیوە سەبارەت بەباوک و خوشکەکە.

سەرئەنجام کاری ئەم ژنە گەیشتە ئەوەی کە خوشکەکە ناچار بوو هەردوو منالەکە بگرێتە ئەستۆ و باوکیشی بەبەردەوامی پارە دکتۆر و دەرمانی بۆ ئەدا.

ئەو بەشیوەکە هەلە بەدەرپرینی بیزاری و تورەیی لە باوک و خوشکەکە و لەهاوسەرەکە تۆلە ئەکردووە. بەهۆی ئەو ئازار و دەردانە کە لەتەمەنی مندالیدا ئەو شت تۆلە ئەکردووە و لە دڵەوش چێژی وەرئەگرت. بەلام

لەھەمان كاتدا ئەم تۆلە سەندىنەۋە ھەستىكى گوناھى لە وىژدانى (تلىما) دا پىك ھىنابوو، ھەربۇيە لەميانى قىسەكانى لەگەل مندا ووتى ((بەلام جەنابى دىكتۇر تەسەۋر مەكە من باوك و دايكم خۇش ناويت ھىچ نەبىت قەرزە لەسەرم و ۋەزىفەمە كە ئەوانم خۇش بوويت)).

ھەستى گوناھى ببو ھۆى ئەۋەى بىزى لەخۆى بىتەۋە و وردە وردە بەرە و بىرى خۇكۇشتىن پەل كىشى بىكات. لەكاتىكد. - گىرقتە دەرونيانە زىياد لەھەد ئازارى ئەداو رۇژ بەرۇژ بى ھىز ترو لەجى بەجى كىردى ئەركى دايكايەتى و ھاۋسەرايەتى بى تۈناتر دەبوو.

تەنھا كە كاتى ھۆى راستى ھەلە و راكانىم بۇ روون كىردەۋە ھىدى ھىدى ئارامى بۇ گەپايەۋە و لاۋازى مىشكى لەناۋچو گۇپا بۇ مۇقىكى ئاسايى.

### (يەك لايەنى لاۋازى مىشك)

نەخۇشكى تىر بەناۋى (پۇلىن) كە ۴۰ سال دەبوو رۇژىك سەردانى كىردم گىلەيى لەماندوى و ھىلاكى ھەمىشەى خۇى ئەكرد، سەردانى زۇر لە دىكتۇرەكانى كىردىبوو لەۋ بىروايەدا بوو كە توشى نەخۇشەكى بى چارەسەر بوو چۈنكە قىتامىناتە جۇر بەجۇرەكان و دەرمانە مقەۋىيەكان ھىچ تەئسىرىكىيان لەچاك بوونى ھالى ئەو نەكىردىبوو خىزمەكانى لەۋ بىروايەدا بوون كە تەنھا ئامانچ بۇ گەپانەۋەى، ھەستى بەزەيى دىلسۇزى خەلكى ترە، ھەربۇيە بە ئاشكرا پىيان راگەياندى نىيان گەياندى كە كاتى پىۋىستىيان نىيە بۇ گۇي گىرتن لەدەردى دلى ئەو، پۇلىن ۋاى بىرئەكىردەۋە كە خىزانەكەى دەرەك بەبارى ئەو ناكەن ھەربۇيە لەم جىھانەدا خۇى بەبى دىلسۇز و پىشت و پەنا ئەزانى لەبەرئەمە دەستى كىرد بەرەۋشى بەرەنگارى لەبەرەمبەر خەلكىدا و نىسبەت بە ھەموو كەس بەگومان بوو لەناو كۆمەلدا زۇر بەكەمى بىزە ئەنىشتە سەرلىۋانى و لەۋ ئىدارەى كارى ئەكرد مەدەرەكەى بەۋە تاۋانبار ئەكرد كە ھەز بەچارەى ئەم ناكات و بىزارە لەم.

نسبەت بە ھاوکارەکانی ھەسود بوو روژ بە روژ ڕەوشی ئەو زیاتر دژایەتی کردنی کۆمەلگای بەخۆیەو ەگرت.

تارادەییە کە بە ھۆی کەمتەرخەمی لە ئەرکەکانی دائرە کەمی تاوانباریان کرد و پێیان راگەیاند یان دەبیئت مراحەعی دەروونزانی بکات یان ھەول بەدات بۆ چاک بوونی باری خۆی یان دەست لە کاربکێشی تەو.

(پۆلین) لە کاتی سەردانی کردنی مندا ووتی لە ھاوێ ژیا نیدا ناعەدالەتی و بێ تەو جیھێ زۆری دیوو، بەردەوام ئەگرایا و ئەیووت لە ژیا نندا تامی خوشبەختی و محبەتی نە چەشتوو و پاشان وردە وردە ئیعترافی کرد کە ھەمیشە کچیکی کەم تەرخەم بوو و ھەگیز جورئەتی نە کردوو و لە ترسی توشی بون بە گرفتاری و دەردی سەر لە رەگەزی بەرامبەر ھاوڕییە ک بۆ خۆی ھەلبژێری.

بەشیو یەکی گشتی لە پیاو ترساو و ترسی ئەو ی ھەبوو کە عاشق و بیئت و نەتوانیئت مەسئولیەتی عاقبەتی نەزانی کە کۆتاییە کەمی ھاوسەری نەبیئت قبول بکات ئەو ئەیووت کە بەردەوام ئەچیتە کلێساو و بەزۆری لە ژووری نوستنی خۆیدا ژیا ن ئەباتە سەر و بەدریژی روژ سەرقالی کار و فەرمانەکانیەتی زۆرکەم ئەپوات بۆ سینە ما و شەوان ھێندە ھەست بە ماندوی ئەکات، تەنھا ھەندێ جار بەدەردە دل کردن بۆ خەلکی تر ھەست بە ئارامی و ئیسراحت ئەکات.

لەگەڵ ئەمانەشدا بەردەوام بە ئەخلاق و رەفتاری خۆیەو ئەنازی، وردە وردە لە پۆلینم گەیاندا کە بە دەستی خۆی چوار دیواری بە دەوری خۆیدا دروست کردوو.

سەختگیری و تورەیی لەبارە ی ئەخلاق ی تابیبەتی خۆیەو بۆتە ھۆی گەشە کردنی سۆزی کۆمەلایەتی ئەو، وەخۆی توشی جوریک لە جورەکانی لاوازی مێشک کردوو کە خۆی لەشیو ی ھیلاکی و ماندوی نیشان ئەدات، سەرئەنجام رینگایەکی عاقلانەتری نسبەت بە عەشق و ژیا نی ھاوسەری بگرتە پێش، رووی خۆی نیشان دا بەو پیاو ی کە ئارەزووی ھاوسەری لەگەڵ ئەمدا ئەکرد وردە وردە ھاتە ناو کۆمەلگا و خۆی فیتری مەلەوانی و سەما و شۆفیتری کرد.



دەستى بەخۇ جوان كىردىن و ئارايشتى موۋەكانى و كىرىنى جلى جوان و قەشەنگ تر كىرد بەكورتى و بەگشتى ئالوگۆپى بەسەر خۇيدا ھىنا .  
 ھاورىكانى بەتەۋاى سەريان سورماپو ھەموو باسى جوانى ئەويان ئەكىرد بەپىچەۋانەى پىشوو ھەموو بۇ ھاورىيەتى كىردى ھەۋلىان ئەدا .  
 پاش ئەۋەى پۆلىن دۇنيا بوو كە ماندوۋىى ئەو ھۇ نەخۇشى جىسمى نىە بۇ يەكەمىن جار زانى كە سەرچاۋەى ھەموو گىرفت و نارەحەتىەكانى ئەو رەفتارىكە كەلە ژياندا لەبەرەمبەر خەلكىدا گىرتىۋىيە بەر .

### (بەلىن و مەبەتى زۆر سەرچاۋەى ماندوۋىىيە)

تورەىى، بىزارى، ھەسودى، ئازار، ھەسادەت و گىريانى زۆر ھەموو نىشانەى پىۋىست بونە بە خۇشەۋىستى .  
 بەرىنگارى ئائىسايى كە دەبىتە ھۆى پەيداۋونو ژەھراۋى بونى خۇشەۋىستى و تواناى مېشك پەراكەندە ئەكات و دەبىتە ھۆى ماندوۋى جىسمى .  
 گىرفتىكى ئازارۋى زىاد لەھەد ماندوۋىيەتى جىسمى مەۋە زىاد دەكات . ھەموو نارەحەتىە سۆزىيەكان كە بەھۆى كىشەى خىزانەكان و بەھۆى سەر نەكەۋتن يان نەگونجان لەژيانى ھاۋسەرى و گىرفتى ئابورى و كىشەى ئەركە جىنسىەكان دەبىتە ھۆى تىك شكان لەخۇشەۋىستى و ئىش و كارى رۇژانەدا چ لەروۋى جىسمى و چ لەروۋى دەروۋىيەۋە مەۋە دەخاتە ژىر پەلى سەفرەۋە .

### (ئەۋ كارەى مەۋە دىتەنگە نارەحەت دەكات)

ھەر ئىشەك كە نەگونجى لەگەل زەۋوق و ئارەزوۋوتواناى مەۋەكىدا دەبىتە ھۆى شىكست و بى تواناى دەروۋى بۆى .  
 ئىۋە بەبۇنەى ۸ يان ۱۰ سەعاتى ئىشى رۇژانە ھەست بەماندوۋى ناكەن بەلكو ھۆى ماندوۋى ئىۋە ئەۋەيە كەلە تەۋاۋى رۇژدا ئەجولەنەۋە ھەرەكەت ئەكەن يان ھەندى بەشى تايىبەتى جەستە ھەرەكەت پىئەدەن .

يەكسانى مىكانىكى ژيان و ھەمىشە يەك جۆر كار ئەنجام دان، وەكو خواردن لەسەرى سەعاتدا و گەرانبە و خەوتنى زۆر لەيەك كاتدا رۆحىي مەوقە و ئىران و تىك ئەدات.

### (لەبارەى مەشغۇلى لەكاردا ئەبىت جى بۆتەت)

ئەو ھى مەوقىك ماندو ئەكات چەندايەتى و چۆنايەتى كارەكە نىيە بەلكو شىو ھى كاركردىيەتى بۆ نمونە (جان) ھەمىشە لەزۆرى ئەركەكانى دائىرەكەى شكايەت دەكات كاتىك دەگەرپتەو بۆ مەلەو تەرە و ماندو، لەگەل نەزىك بونەو ھاوسەرەكەى دەست دەكات بەقسە و گەلەى ئەو دەكات كە ئەركەكانى زىادە و حەقەكەشى بۆ زىاد ناكەن، ھەلەى ئەم پىاوە لەودا يە كە ھەمىشە خۆى بەسەرقال ئەزانى يانى وا ئەزانى لەو بروايەدايە كە ھەمىشە كارى چاك ئەكات بىنەگايە لەو ھى كە ماندوويەتى ئەو بەندە بەشىواى جى بەجى كردنى ئەركەكان بەمانايەكى تر شىو ھى كاركردن و قبول كردنى خوين ساردى و ئارامى لەكارەكاندا فېر نەبوو.

### (رەنگە ترس بەتەواوى ماندوت بكات)

رېگادان بەترسە بىنەوكان و نىگەرانيە زىانبەخشەكان لەمىشكدا دەبىتە ھۆى ئەو ھى كە مىشكت قبولى ھەموو جۆرە كارىكى زىادە بكات لە ئەنجامدا زىاد لەحد تواناى جسمى و دەرونىي بەھەدەر ئەپوات.

### (ھۆى جۆر بەجۆرى ماندووى)

ژيانى بىن بەرنامە و خواردنى نامناسب و كەمى وەرزش و سەيران نەكردن چەند ھۆيەكى ترە كە وردە وردە دەبىتە ھۆى ماندووى مېشك.

### (بۆ رەزگار بوون لە ماندووى دەبىت سەبەبى بىر بىرەت)

بۆ رەزگار بوون و سەرەكەوتن بەسەر ماندووى مېشكدا ئەتوانىت ئەم رېگايانەى خوارەو بەگري بەر:-

۱- پېش ھەموو شتەك خۆتان ديارى مەكەن كە ئايا سەرچاوەى ماندوويەتيەكەت جسمىيە يان دەروونى بەلكو رېگا بەدەكتۆر بەدە بۆتى روون

بكاتر وە. ھەركاتىڭ ھەستت كرد بەماندووى و ھىلاكى بەردەوام خىرا سەردانى دكتورىڭ بكة چونكە ماندووى زۆر رەنگە يەكەمىن نىشانەى نەخوشى سىل يان دل يان كەم خوڭىنى و شەكرە و گرفتى ھەرس و ھەلامەت و كرم و خوراندنى پوكى دان و زۆرشتى تريت.

ھەركاتىڭ نازارىكت ھەيە كە پىويستە چارەسەر بكرىت خىرا دەبىت دەست پىيكەى ئەگەر پاش بىنىنى دەقىقى دكتور ھىچ جۆرە ئەسەرىكى نەخوشى جسمى نەبىنرا ئەتوانىت دلنيا بىت لەوھى كە سەرچاوەى نارەحەتى و ماندوويەكەت دەرونيە.

۲-مىشكى ئىو پىويستى بە ئىسراحت ھەيە، ھەولبەدە لەئەندىشەى نابەجى كە دەبىتە ھۆى نارەحەتى مىشكى تۆ دوركەويتەو ھەوليش بە لەگەل ھارەلانى كارەكەتدا نەرم و نىان بە، ھەست كردن بەشكست و بەدبەختى دەبىتە ھۆى ئەوھى كە ھەمىشە ماندو و ھىلاك بكەويتە بەرچا و. بەپىچەوانەو ھۆى شىبىنى و خوش رووى لەكارەكانتدا دەبىتە ھۆى ئەوھى كە ھىزى ژيانى خۆت بپارىزى و ھىچ كات لەبەرامبەر كىشەسۆزدارىەكاندا تەسلىم نەبىت كە سەرچاوەى سەرەكى. ماندووى ترس و نىگەرانى و بىزارىيە.

۳-بەشىوھەكى گشتى مروڤ پىويستى بەھەشت سەعات خەو چونكە خەو وەسىلەيەكە كە سروشت بۆ بەھىز كردنى توانا پىكى ھىناو بەلام زىاد لەھەد خۆتان بەخەو ھەگرئ مەدەن چونكە زۆر ئەكەوئت لەسەرتان بەلكو رىگايەكى گونجاو بگرنە پىش.

۴-لەبىرتان نەچىت كەخۆ مەشغول كردنىكى ئاسايى چاكترىن دەرمانى مىشكە و چاكتروايە ھەر ھەفتە سەرگەرمىيەكى بەسود بدۆزىتەو ، جار جارەش بۆ لەناوبردنى ماندوويەتى رۆژانە ھەندئ وەرزش بەسە.

۵-ئەگەر ئىشكى يەكرەنگت ھەيە كە ھەمىشە دانىشتن بىت ھەول بەدە خۆ مەشغول كردنىك لەھەواى ئازادا بۆ خۆت پىك بەئىت وەك يارى كردن بەتىنس و راو ماسى گرتن و مەلەو ھەلپەركى وەيان رۆشتن بەپى ئەم شتانه وەكو

قېتامين ھېز بەجەستە ئەبەخشى. يان بەپېچەوانەۋە ئەگەر كارەكەت دەستى بوو  
ۋا پىويست بىكات كە ھەمىشە لەجولە داىيت ئەۋكات سەرگەرمى ئارامبەخش  
بەكاربەينە ۋەكو يارى ۋەرەقېن، رۆيشتن بۇ سەيركردنى شانۋو سىنەماۋ  
لېخورىنى ئوتومبىل ۋە خويىندەۋە .. ھتد.

۶- لەكاتى ئىشدا چەند سەعاتىك ئىسراحت بىكات تا سەر لەنوي ھىزت  
بېتەۋە بەر.

۷- پېش تەۋاۋ بوونى كار ھەۋل بە ھەموو نىگەرانى ۋە ئەفكارە نابەجىكانى  
پەيوەندى دار بەكارەكەت، بەجىبەينى بەشىۋەيكە كە لەدەرەۋەي كارەكەت  
تەئسىرى بۇ سەر مىشكت نەبىت.

۸- ھەۋل بەدن بەرنامە ۋە كارى رۆژانەي خۇتان بەشىۋەيكە رىك بەخچونكە  
ئىش كىردنى زىاد لەحەد لەرۆژىكدا، رىك ۋەك زۆر خۇرىە لەرۆژىكدا بەۋمانايەي  
كەبۇ ئىۋە (خراپى ھەرس)ى نەفسىت بۇ دروست بىكات.

۹- ھەۋل بەدن كارى خۇتان بەناساتىرىن ۋە چاكتىرىن رىگا ئەنجام بەدن.  
۱۰- بۇ ھەر مەسئەلەيكە بەئەندازەي ئەھمىيەت ۋە گرنگى ۋە  
ھەقىقەتەي مەسئەلەكە بىرى لىبىكەرەۋە مىشكى خۇتى پىۋە خەرىك بىكات.

۱۱- ھەركاتىك بەماندوى زىاد لەحەدەۋە گەرايتەۋە بۇ مالىۋە ھەۋل بەدە  
ئىسراحتى تەۋاۋ ۋەربىگەر چونكە ئىسراحت چاكتىرىن ھۇيە بۇ لەناۋىردنى  
ماندوى.

۱۲- ھىزى ژيانى خۇتان رىك ۋەكو پارەكانقان سەرف بىكەن.  
۱۳- لەئىشەكاندا ھەرگىز پەلە مەكە، ۋەك ديارە كە پەلەپەلى مەۋقە بۇ گەيشتن  
بەئاۋات رۆژ بەرۆژ زىاتىر دەبىت بەلام تۇ ئاگاداربە چونكە ئەم پەلە پەلەت  
دەگۇرىت بەماندوى يان بلىن ماندوت دەكات.

۱۴- خۇتان كەشى بىكەن چ شتىك ۋە چ ھۇيەك ھىزى دەرونىت زىاد دەكات،  
يەك دوۋ پەرداخ شەربەت پېش نان خواردن ، بىننىنى فىلمىكى خۇش دواى نان

يان سەردانى مالى دۇست و ئاشنا يان گەران و گەشت لەروژە پشووۋەكاندا رەنگە بەتەواۋى مەندۈيەتتە لەكۆل بىكەتەۋە.

بەكۆرتى ھەرشىتىك مېشك ئارام بىكەتەۋە مەندۈۋى جەستەش لەناۋ ئەبات ھەۋل بەدە لەھەموو روۋيەكەۋە لەكارەكانتدا يەكسانى پەيپەۋە بىكە بەپىنى مىزان و تەرازو.

۱۵-دورور بىكەۋەنەۋە لەۋەى كە ھەمىشە بۇ خۇتەن و خەلكى دورو بارەى بىكەنەۋە كە مەندون چۈنكە زۆر گەلەيى كىردن لەژيان دەپىتە ھۆى مەندۈى. بۇ رىزگار بوون لەمەندۈى، چاكتىرەن رىگا دۇزىنەۋەى سەرگەرمى واتە مەشغۇل بوونە.

۱۶-ژيان بەسادە بىگىرەن، بەۋەرگىرتنى كارىكى تىر كە لەتۈۋاناي ئىۋەدانىيە ژيانى خۇتەن سەخت تىر مەكەن.

۱۷-دوروركەۋەنەۋە لە عادەتى خۇ ئازاردان، بۇ رووداۋىك كە رەنگە ھەرگىز روۋنەدات خۇتەن ئازار مەدەن.

زۆر مەراجەم ھەبوۋە كە بىۋەدە غەمىيان خواردوۋە بىريان كىردۇتەۋە لەكاتىكدا غەم و نىگەرەنى ھىزى ژيانى مروۋە نابووت دەكات.

يەككى لە ھاۋكارەكانم پىنئاسەى جىۋاۋى ئىۋان شىتتىك و غەم خۇرىكى خۇ ئازار دەرى بەم شىۋەيە كىرد:-

شىت و ھەست دەكات دورو دورو ئەكاتە پىنچ.

۵-۲×۲

لەكاتىكدا خۇ ئازاردەر ئەزانىت ۴-۲×۲ بەلام ئازار بەدەست ئەم زانىنەۋە ئەچىزىت.

## به شى نويې

### (که م وکوریه کانی که سایه تی و ریگا کانی له ناویردنی)

خوبه زل زانین یه کیکه له که م وکوریه کانی که سایه تی که زوربه ی زوری خه لک بیژی لیئه کاته وه، خوبه زل زانین له راستیدا بریتی یه له سهرسه ختی که سایه تی، هیچ که س وکو ئه و که سه خه لک له خوی دور ناخاته وه که هه میشه هه ق به خوی نه دات و له بهرام بهر هیچ جوړه قسه یه ک قانع ناکرین و ته نها کاتیک له زه ت له مناقشه و گفتوگو د بات که خوی سهرکه و توبیت و قسه ی ئه و بی ئه م جوړه که سانه به خه یالی خویان هه رگیز توشی هه له نابن و هیچ کات دان به هه له ی خویاندا نانین.

بیری خو به راست زانی و توره یی سیاسی و مزه به یی یه کیکه له نیشانه کانی خوبه راست و زل زانین، نیمه هه موومان بیزمان له مروقی توره و توندپه و ده بیته وه که ناماده ی گوی گرتن نین له قسه و رای که سانی تر.

به له میک بؤئه وه ی له سهر ئا و بمینیتته وه و نوم نه بییت نه بییت تعادل و یه کسان هه بییت، هه ربویه بؤئه وه ی یه کسانى به له مه که پاریزراو بییت نه بییت له چه قی به هه که دا دانیشین چونکه هه رکاتیک چوینه قه راخی به له مه که وه یه کسانى له دد ت نه چییت و روو به رووی مه ترسی ئه بینه وه.

دلنیا ترین را تا بؤ له خو کرنی هاورییه که ئه وه یه که به هیچ شیوه یه ک تنازول ناکه ییت له قسه کانتدا و له دهر برینی بیرورات توره ییت و سور ئه بی له سهر شته کان.

### (توره و شهرانی)

شهرانی و توره یی یه کیکی تره له که موکوریه کانی که سایه تی، نه م جوړه مړوقانه ناسایین هه میشه ریگای گومانیان هه لېژاردوه. به ومانایه ی که نسبته به پاکیه تی هاوریکانی به گومانه به بی هو هست به ئیهانه نه کات له گه ل بیستنی قسه یه که به پیچه وانه ی بیرو رای بیټ یه کسر توره و عه صبه یی نه بیټ.

نه م توره ییبه نیشانه ی نه وه یه که له خو ی رازی نیه گونا هی نه م نارم زایه تی ه ی خو ی نه خاته نه ستوی خه لکی تره وه، هه لېته نه م گواستنه وه ی گونا هه به شیوه یه کی لاشعوریانه نه نجام نه دات واته نه فرمت له خو ی له ناو دهر وونی خو ی دا په نهان ده کات و چاوه روانه که که سیکی تر بو نارم حه تی ه کانی نازار بچیزیت.

نه م مړوقه به دبه ختانه هه میشه شهرانی و خیرا عاجز نه بن. مړوقی عاقل و تیگه یشتوو رهنگه جار به جار ی توره بیټ به لام توره یی و عه صه بانیه تی نه و لایه نی تاییه تی هیه نه و گوی به هه ندی ئیهانه و قسه ی خه لکی نادات و وه لامیان ناداته وه چونکه د لنایا یه که نه وانه نه خو ش دهر وونی هیه هه ربویه ریگا نادات که به هو ی نه خو ش دهر وونی که سیکی تره وه خو ی نارم حه ت بکات. نه و نه زانیت که سازش کردن ناسان ترین ریبه بو سهر که وتن به سهر زوربه ی گرفته کاند.

مړوقی ناسایی و تیگه یشتوو هه رگیز ناچیته ژیر رکیفی ره خنه ی سوزداری خو یه وه چونکه به ته وای فیری مونه ری سهر که وتن به سهر نه قسی خویدا بووه.

### (مړوقی ناسایی و خو یه رست)

(خو یستی) یه کیکی تره له عه یبه کانیان که موکوریه کانی که سایه تی پایه ی هه موو دادوهریه کانی نه و له باره ی هه موو مه سئله جوړ به جوړدکانی ژیان ته نها یه که شیوه بیرکړدنه وه یه (نایا سودیک له م کاره ده گاته من). نه و هه میشه له بیرو جله کانی خو ی و خواردنی خو ی و قسه کړدنی خه لک له باره ی خو یه وه تی

وهه میشه ئاگاداری خوځه تی که هه موو جهسته ی به شیوه یه کی باش بیته بهرچاو نهو زۆر له کرده وه کانی خوځی رازیه به لام دکتۆر به بی پیچوو په نا پیی ئه لیت که نهو (خوویسته) به لام کاتی که پیی نهوتریت که نه خوشیتوو نه خوشیه که ی تو دهرونییه نه ک جسمی زۆر پیی نیگه ران ئه بیته و گالته ی به قسه کانی دکتۆر دیت.

ئهم به شه تایبه ته به خوځهرسته کان و به ته که به وره کان و له خو رازیه کان که تصور نه که ن دونیا ته نه نا ئه وانی تیایه و به س ئهم به شه هیچ له بارانه به ووه بی ناگان له وه ی که ته نه نا که سیکی هیچ له و سئ ملیارد نه فهره ی که رووی زهوی داپوشیوه. پیویسته بوتریت نهو به ته نه نا وه ک نوقته یان خالیکه له جیهاندا.

ئهم جوهره که سانه ئه گهر خیزاندار بیته چاوهروانی نه وه ئه کات که هاوسهره که ی به ته وای وه ک رهفتارو ئاره زووی نهو رهفتار بکات، نهوی ته نه نا بو بهرزه وهندی خوځی و جی به جی کردنی غه رایزه جنسیه کانی و دواکارییه که سه یه تییه کانی دهویت، به توپه یییه وه هه میشه حوکم به سهر ژنه که یدا ئه کات وه به دهرکه وتنی بچوکتین مخالفه تی ژنه که ی توره ئه بیته و له وبروایه دایه که ئیش و کاری ژن ته نه نا ده بیته چیشت لینان و مالداری بیته. ههرکاتی که له باره ی بابه تی که وه قسه بکات چاوهروان ده کات. هه موو که س به بی چۆن و بوچی هه موو قسه کانی قبول بکه ن.

خوځهرسته ی نهو به حه دی که که نهو چاوهروان ده کات هه موو ده ست به سینه له به رامبه ری ریز به ستن و ریزی بگرن و خوشیان بویت له کاتی که دا نهو ته نه نا خوځی خوش دهویت.

نهو سهرسه خترین لایه نگری په یوهندی ئاغاو غولامیه، ئه گهر خوځی به بهرده وامی کاری نابه جی بکات و خیانه ت بکات له هاوسهره که ی چاوهروان ئه کات که هیچ که س ره خنه ی لی نه گریت. ئه گهر ژنه که ی له ئاهه نگیکدا که می که له گه ل پیاوی که دا رووی خوش بیته دونیا تی که ئه دات چونکه زیاده له حه د حه سووده.



هیچ جوړه زانیاریه کی د مریاره ی رهفتار کردن له گه ل ژندا نیه، وډنه گس  
تاجریک یان سیاسه تمه داریکي گه وره ییت چا وروان نه کات هموو کس  
له دهره وهی مانه کوی وکو مانه رهفتاری له گه ل بکن.

ئەتوانىن بلىن كەمىك خۇپەرسىتى و غرور شىتىكى زور ئاسايىيە بەلەم  
خۇپەرسىتى زىياد لەھەد و مغرور بوونى زىياد نەقصىكى گەرەيە كە كەسىيەتى  
مروقى پىئوپەندە ھەربۆيە لەگەل نەبوونى ئەم حالە، كەسايەتى مروقى بەلاوازى  
دەمىننتەو.

(زیاد له جهد جهساس بوون)

ئەگەر تۆ بەشىۋەيەك بژى ۋەك يارىچى بوكسىن بى، دۇنيابە لەۋەى كە ھەموو  
 كەس دوور ئەكەۋىتقەۋە لەتۆ، مۇۋقى زىاد لەحدە ھەساس بەبى ھىچ ھۇيەك و  
 مەبەستىك ۋە سائىلى بەرگىرى خۇى ئەخاتەكار. ۋەيان لەگەل بىننن ۋە ھەست  
 كردنى كەمترىن ئىھمالى ۋ بى باۋەرى نىسبەت بەئەۋ بەئازارو خەفەتەۋە پەنا ئەبەنە  
 بەر سوچىك ۋ بەردەۋام بىرى لى ئەكەنەۋە ئەبىت ھەمىشە لەبىرتان بىت  
 كەخەلكىش ۋەكو ئىۋە بىر ئەكەنەۋە ۋەكو ئىۋە مۇۋقن. ئىۋە ھەپەشە ۋ قەسەى  
 ناشىرىن ۋ تۈھمەيەك كە بۆ خەلكى دروست ئەكەن لەبىر ئەكەن تەنھا كىردارەكانى  
 خەلك كە دەرھەقتان كراۋە لەمىشكتاندا دەھنلەنەۋە.

ژنيك كه ميړده كې بډ چهند ماوه يه ك لى دور نه كه ويته وه ده ست ده كات به گريان سر نه نجام به تنه ا د مينيت ه و چونكه زياد حساس بوون هر گيز نه نجامي باش نابيت ه ه مومان له و جوړه ژن و پياوانه نه ناسين كه هه ميشه له سر بابه تي ناب ه جي له شرو ه رادان وه هر دوو كيان به بېر د وامي ريگاي بهر گرييان گرتو ته پيش و زياد له حد حساسن، په يوه نديان به ته واوي وه نا ه نكي موسيقا به كه كه به شنو به كي هه له لنډ ريت .

### (بەگومان بوون لەسەلامەتی خۆیی)

کەسێک کە گومانی هەیه لەسەلامەتی خۆی لە لیکۆلینەوه و شەرحی گرتە جوړ بەجوړەکانی جەسمی خۆی چێژی تایبەت وەرئەگرێت، لەکاتیکی هێچ شتێک لەوه ناخۆشتر نیە گوێ لەباری کەسێک بگری کە هەمیشە لەبیری سەلامەتی خۆیدا بێت.

هەر جارە ی باسیک، جارێ لەسەرئێشە و گەلیک جار لەبەدخۆراکی و سک ئێشە و یان باسی عەمەلیاتی رابردووت بۆ ئەکات.

دوو نەفەر توشی (ئەنفولانزا) بوون یەکیکیان ئەو دەرمانانەی دکتۆر بۆی نووسیبو ئەیخوات و ئیسراحت دەکات و چاوەروانە نەخۆشیەکی بەریگی ئاسایی خۆی تێپەڕی و بەهاوکاری دەرمانەکان بگەڕیتەوه وەزعی جارانی، بەلام ئەوی تریان بۆ ساتیک دوورناکەوتەوه لەپرسیار کردن دەرپارە ی پاشە روژی نەخۆشیەکی ئەیهوێت بزانیی ئایا ئەنفولانزا دەگۆرێت بەسەرەتان. ئەمجۆرە کەسانە ئەک تەنها هاوکاری پزیشک ناکەن بەلکو دەردی خۆیان زیاد ئەکەن.

### (ئەو کەسە ی کە بەردەوام نارازیه)

کۆمەڵێکی تریش هەن هەمیشە نارازین لەکارەکانی خۆیان کە ئەگەن بەهەر کەسێک بۆی باس دەکەن کە کاریان باش نیە و بەرەمیان کەمە و یان بەریۆبەرەکیان خراپە، ئایندەیهکی درەخشانی نیە و پاشەروژی نادیارە بۆ نمونە زۆر رووئەدات لەکارمەندیکی دەوڵەت بییستری:—

(لەبەیانێ تا ئێوارە جگە لەخواردن و کوکردنەوهی ئەوراقەکان ئیشیکی ترم نیە هێچ شتێک فیژنەبووم هەموو روژی کارەکانم دووبارە ئەبیتەرە و بەیهک شیوەیه)

ئەم جوړد کسانە ئەبیت فیژ بکرین کە هەرچەندە ئەندامیکی بچوک بێت لەبەرئێوەبردنی دەوڵەتدا ئەتوانی بەهەولدان بۆ ئەرکی تایبەتی خۆی هەنگاوی باش هەلێنی.

زورن لهو کارمه ندانه ی که به تالی خو یان به خویندنه وهی به سود پرته که نه وه له دنیا یه کی وه کو ئه مرؤدا که هر دم له پېشکه وتن، گه شه ی به رده و امدایه بوچی ئه بیټ هه می شه به جی بمینیت. ئه و که سه ی به به رده و امدایه نارازیه به هو ی نارازیه که یه وه نازاری خه لکی تریش ئه دات هیچ که س ناگاداری هو ی نار ه حه تی ئه م جوړه که سانه نیه هیچ که س ناتوانیت رهفتارو ئه خلاق ی ئه م جوړه که سانه ته حه مول بکات..

ئوه ی راستی بیټ هیچ که س هه ست ناکات که ئه م جوړه که سانه له رو ی سوزدار یه وه ئازار ده ی خه لکن و هه ریو یه دوور ئه که ونه وه چونکه خه لک نار ه زو ی گو ی گرتنی له م جوړه که سانه نیه.

ئه م جوړه که سانه له به رنه وه ی بو جاری دوو هم ده عوه ت نا کرین بو شوینن نار ه حه تن. خوشه ویسته که شی هه می شه بیانو ده ینیت ته وه بو دوور که وتن وه لی ی به پیچه وانه ی چا وه روانی ئه و هیچ خه به ری سبه ا رت به ته ر فیه و زیاد کردنی معاشی نی یه وه هر بو یه له و بروایه دایه که هه موو نژایه تی ئه که ن و ته نها ئه و له سر ه قه.

له گه ل ئه وه شدا جار به جار دیته سر ئه و رایه ی که توانای هاوړ نیه تی کردنی که سی نی یه و ناتوانیت بزانت که بوچی جیاوازی له گه ل خه لکیدا هیه وه چ هو یه که ریگره که بتوانیت دل ی هاوړ نی خوی را بگری ت و بمینیت ته وه له و بروایه دایه که به شیوه یه کی گشتی ئه و دوره له یه کسان ی ری کخستنی ئه که کانی له ژیا ندا.

### (ئه بیټ له روگرزی و تنه ته بیعه تی دوور بکه ویته وه)

یه کی که له نه خوشه کانم ئه یوت (به ته وای نار ه حه ت بووم بیزارم له هه موو که س و هه موو شتن هیچ جوړه ده لیلیک نابینم بؤمانه وه م له ژیا ندا هه تا هاړ نیه کی دل سوزم نی یه، نار ه زو ی هیچ شتی که ناکه م ته نها بو ئه وه ها توم بو ئیره

چەرئەتی خۆکوشتنم نەییە لەمەردن ئەترسم بەلام لە هەمان کاتدا ناتوانم درێژە بە ژیانیککی وا بیهۆدەوخالی بدهم لەتوانای تاقەتی مندا نییە)

کاتێ لێم پرسسی بۆچی تەنانەت هاوڕێیەکیشت نییە لەوەلامدا ووتی (لەو بروایەدام خەتای خۆم بێت چونکە زۆر ترش روو تالیق بازمو ئەلێن هەرگیز بزه بەسەر لیوانمەو نەبیینراو بەلام راستیەکی ئەو یە کە ناتوانم بە شیۆه یەکی دەستکرد خۆم شادو دڵ خوێش نیشان بدهم و لەخۆمەو کەسیکم خوێش بووی هیئە بەدبەختیم دیو پێکەنینم فرامۆش کردووە).

زۆر ئارەزووم ئەکرد بزانم رابردوی غەمناکی ئەم خانمە چییە کەبوەتە هۆی ئەم شیۆه بێر کردنەو لە ژیانیدا؟ زانیم کە بە درێژایی ژیاکی براکە ی بەلای گیانی بوو. جگە لەوێ کە باوک و دایکی هەمیشە لە شەرو هەرادا بوون و ماله کەیان بەردەوام جینگای غەم و هەرا بوو، ئەم ژنەش هەرگیز محەبەتی لەئەندامانی خێزانەکی نەدیو. سەرە رای ئەم هۆ خراپانە گرفتاری روداویکی ئوتومبیلیش بوو بەداخەو. زانیم کە پێی بە شیۆه یەکی زیانی پێگەییو کە توشی شەلیی کردو بەلام نارهەتی ئەو زیاتر بۆ گرفتێ جەسمی نەبوو بەلکو نیشانە خراپەکانی ئەم نەقصە ئازاری ئەدا بۆ نمونە لەبەر ئەوێ نەیتەتوانی سەماو هەلپەرکێ بکات نارهەت بوو.

بێتوانایی بەرەنگاری رووداوەکان و دانیایی بێبەش بوون لە خوێشەویستی و عەشق کە حەقی تەواوی هەموو ژنی کە ببووە هۆی ئەوێ لەژیانیدا کاریگەری زۆری لەسەر ئازاری دلی هەبێت.

ئەم ئافەرەتە لە نا ئاگایی میشتکی خۆیدا بریاری دا بوو بەهۆی ئەو نارهەتیانە ی کە لە دەستی برا و باوک و دایکی و هەموو ئەو کەسانە ی کە بە قەسە ی ئەو بێرەحمانە رەفتاریان لەگەڵ کربوو، تۆلە لە هەموو دنیا بکاتەو و بە دەم هیچ کەسیکەو پێ نەکەنیت.

هەموو کۆمەلگای بەشەری یان زیاد لەحەد نەرم و نیاو بە محەبەتن یان بە پیچەوانەو زیاد لەحەد زالم و ترش روو.

ئەم نەخۇشە كاتىك فېر بوو كە ۋەزى خۇى بەبى سەرنج دان و بىر كىردنەۋە  
لە ھەلەكان سەيرىكى حەقىقەتى خۇى بىكات ۋە لە بەرامبەر خۇى و خەلكى  
رەفتارو رىگەى چاكتر بگىرتە پىش وگۆرانىك بەسەر خۇيدا بەئىنەت پاشان وورده  
وورده يەكسانى دەرۋونى خۇى دۇزىيەۋە وگۆرانىكى بەرچاۋى بە خۇيەۋە دى

### (كەسايەتى خۇتان فېر بىكەن)

تا ماۋەيەكى پىش ۋا تەسەۋر دەكرا كەسايەتى تايىبەتەندىكى قابىلى  
ۋەسەف كىردن نىيەۋەندى لە ئەزەلەۋە ھەيانەۋ ھەندىكىش نىانە بەلام ئەمرۇ  
ھەمومان دۇنيان كەسايەتى فېرئەكرىت وگەشەى پىئەدرى و دەگۆرىت،  
كەسايەتى مرۇفە بەندەبە ھونەرى ھاۋكارى و خىزمەتى زىاتر بەخەلگىيە  
دكتور ھانرى لىنك دەلى ((ۋورده ۋورده كەسايەتى ئىمە فراۋان دەئىت مەيدانى  
چاكە خۋازىشمان بەھەمان شىۋە فراۋان بىت، ئەم فەلسەفە تازەنىيە ئىمە  
ھەمومان ئەم راستىيە بەچاۋ ئەبىنن، بەلام بەداخەۋە زۆر جار لەبىرى دەكەين)).  
دكتور لىنك پاشان بىرۋاى كەسايەتى خۇى بەم شىۋەيە دەرئەبىرەت ((رەمزى  
گەشەى كەسايەتى و چاكە خۋازى لەپىك ھىنانى عادەتى نۆى قەسەكردن و تەكنىك  
لەقەسە و سەركەۋتە)). مرۇفەك كەترس و نىگەرانى ھەبىت لەئەنجامدانى تاقى  
كىردنەۋەى نۆى و دوركەۋىتەۋە لىى بى ئاگايەنە توانا و ھىزى خۇى بۇ  
دەرۋىرنى خۇشەۋىستى و پىشكەۋتن لاۋاز ئەكات چاكەخۋازى ئەم لەبرى ئەۋەى  
بەرەۋ پىشەۋە بىروات ۋورده ۋورده لەناۋ ئەچىت.

دكتور لىنك چىرۇكىك ئەگىرئەۋە كەلە تاقى كىردنەۋەى رۇژانەى ھەر  
دەرۋونزانىك ھاۋشىۋەى زۆرە ئەم داستانە بەم شىۋەيە ((ئافرەتلىكى كارمەند كە  
تەمەنى ۴۰ سال دەبوۋەندى جار گىرقتارى نارەھەتى توند دەبوۋ ۋورده ۋورده ئەم  
نارەھەتەنە زىاد دەبوۋ زىانى بەكارى ئەم ئافرەتە ئەگەيانەد. بەھۋى  
لىكۆلىنەۋەى دۇقىق ئاشكراۋو كە ئەم زانىارى كەمى ھەيە لەبەدەست ھىنانى  
ھاۋرىدا ئەم بىبەشە لەھەبوۋنى ھاۋرىيەكى حەقىقى لەگەل ئەۋەى كە چەند

سائە لەگەڵ کۆمەڵێکی دیاری کراوا ئیش دەکات دەربارەی ژیاڤی هیچیان هیچ ئاگادارییهکی نیە. پێمان ووت کە دەربارەی دەرووبەری خۆی هەول بەدات هەندێ شت بزانی لەبارەی خۆیان و عائلەکانیان گرتەکانیان ئاگاداریەک بەدەست بهێنێت.

ئەو پەیرهوی ئەم ئامۆزگاریانە کرد لە دوا جەلسە ی بینیدا بەشیوەیهک کەوتە گێڕانەوهی ژیاڤی ئەوان کەبەهیچ شیوەیهک ئیشارەتیکی بەنارەحەتی و گرتەکانی خۆی نەکرد دیار بوو کە گۆڕینی ئەساسی لەبێرو بۆچونیدا ئەبێرا)).

دکتۆر لینک لەم چیرۆکەدا بەم ئەنجامە دەکات: ((ئەم ئافەرەتە لەهەمان لەحرزە کە بریاریدا هاوکاری خەلکی بکات ئیتەر پیویستی بەو نەبوو کە لەخۆی بێزار بێت بەهاوکاری ئەم بۆ خەلکی رێگای گەشتن بەخۆش بەختی بۆخۆی کەشف کرد دەرمانی دەرەکانی کەسایەتی مرۆفە گۆشەگیری نیە بەلکو بەشکردنی نوقسانیهکانیان و چاک کردنیانە هەرەها ئیووش ئەتوانن بەبەدەست هیئانی هاورییهک کەسایەتی خۆتان چاک بکەن.

### (لەناخەوه ناسینی خۆت)

دەرونگراییی لەدەروونزانییدا واتە سەیری ناووهی خۆکردن، کەسێک کەدەروونیک ناسایی هەیه پاش تاوتوی کردنی دەقیقی دەرونی خۆی مەوقعیەتی حەقیقی خۆی لە بەرامبەر ئەو دونیایەتی تیایدا ئەژی ئەدۆزیتەوه و دیاری ئەکات.

زۆر کەس ناتوانن سەیری دەروونی خۆیان بکەن وەکۆئەو ((قەلەموانە)) ئەمێننەوه کەسەری خۆیان داخستوو وەک چۆن لەتەوراتدا هاتوو ((چارمان هەیه و نابینن. گوێمان هەیه و نابیسین، دەستمان هەیه و ناتوانن لەمس بکەین، میشکمان هەیه و ناتوانن بیربکەینهوه)).

بهراستی کهم کهس به پئی پیویست بیر نه که نه وه. ئیمه بهشی زۆری کاره کانمان به پئی عادهت نه انجام نه دهن بیرکردنه وه بریتیی به له ناسینی خۆمان و خه لکی و نه وجیهانهی که ژبانی تیا نه بهینه سهر. به فیترکردنی ههسته کانی دهرونتان نه توانن که موکوری خۆتان پارچه پارچه و جیای بکه نه وه و پاشان حه لی بکن.

نه توانیت پاش حه لکردنیان موگناتیسسی هه سایه تی خۆت به ره و پیش بهریت و هونه ری پیشکه وتن فیر بیت.

نه گهر له ده کهس هه شتیان وای بیر بکه نه وه که تو مروقیکی ئیزعاج یان به ته که بور یان ژنانیت بو رزگار بوون له م نوکسانیا نه هه نگاوێک به اوێژ و که سایه تی خۆتان بخه نه ژیر چاودیری وه. واقعیانه بیر له نه حساساتی خۆت و خه لکی بکه ره وه له و بروایه دامه به که به یۆنه ی خوشی تۆوه دونیا ریگا و ریره وی خۆی بگوریت.

### (یه کسانى - تعادل)

یه کیك له تایبه تمه ندی گرنگی که سایه تی که مروقه به ره و پیش ده بات و باوه ری به خۆی پی پهیدا ده کات یه کسانیه له کردار و رهفتاردا.

پیناسه کردنی یه کسانى به هه مان نه اندازه ناره حه ته که پیناسه ی جیهان بکه ی رهنگه تا نه اندازه یه ک (کلینیک) ی شاعیری به ناوبانگ باشی پیکابینت که له شیعریکیدا ده لیت: ((هه رکاتیک بتوانی له وساته ی که ده ورو به ره که ت بیزارن و هه موو گونا هه کانیان نه خه نه نه ستوی تو تۆئارامی خۆت بیاریزی نه له به ته مه به ستی کلینک نه وه یه که له و کاته دا هه نگاوێکی باشت بو یه کسانى ناوه)).  
نه و که سانه ی که بی به شن له ئارامی و یه کسانى هه میشه ده ژایه تی نه وانه نه که ن که به سه ره که وتوی و نازایانه له به رامبه ر گرفت و ناره حه تیه کانی ژبان ده وه ست و ره خه نه نه گرن.

نډو بریارانډې له کاتې تورېږي و به ځيرای بدریت به زوری روو به رووی شکست و تیک شکان ده بیټ و زور به گران له سهر خاوه نه کې ده که ویت. دادوهریه کې سالم تهنه نډو که سانه ئه یکنه که ئه توانن به رهنګاری شکسته کان بېنه وه باوهریان به ځویان ه بیټ. هه میشته له دونیادا که سیک له توانای هیزی ځوی به ناګایه که مه حکم باوهرشی به دونیادا کرد بیټ.

### (ره ځنه و ره ځنه له ځوگرتن)

ره ځنه نه گهر مه به ست له پیښکه و تن و گه شه کردن بیټ یه کیکی تره له تایبه تمندییه چاکه کانی که سایه تی. ژیان به بی ټارزو و نامانجی گهره ژیانیکې بی مانایه هه و لدان و گه شه و پیش که و تن له هه موو مروقیګدا هه یه و ره ځنه ش سهرچاوه ی هیزو قوه تیکه که به ره ولای چاگردنی ژیان پالمان پیوه نه نیټ.

نډو که سانه ی که لیاقت و کارزانی به مه یل و ټارزو نه دهنه قه لڼم به زوری روو به رووی شکست ده بڼه وه چونکه نه یان توانیوه بیړی ره ځنه ی دروست رینمایي بکن.

کاتیک سنوری ره ځنه و گه شه کردنی مروقه له سنوری توانای به دهر بی نه سته مه نیشانه ی سهرکه و تنی ده ست نیشان بکریټ بو گه شتنه مه به سته کانی. ټارزه زوی گه شتن به نه ستیره کان ټارزه زویه که که قابیلی قبول نیه به لام چاکتر وایه که سهره تا سهرکه ویت به سهر ټارزه زووه بچوکه کانی پاشان ټارزه زوی گهره بخاته میښکیه وه.

مه به سته کانتان یه که یه که دیاری بکن. له رومی کوندا پیاوړی به هیز هه بوو که توانای راکیشانی شه ش ئه سپی هه بوو وه یه که م بوو، نه مرو له جوړه مروغانه که من.



ئەگەر تۇ ناتوانىت زياتر لەدوۋ ئەسپ رابكىشى و بيوەستىنىت لەپىشبركى  
راكىشانى شەش ئەسپدا بەشدارى بىكەيت دۇنيا بە لەۋى كەلە يەكەمىن دەۋرەدا  
تىك دەشكىت.

لەراستىدا ئەتوانىن زۆرىيە شىكستەكانى خۇمان بەھۋى نەزانى خۇمان  
بەھىنە قەلەم يانى ناتوانىن كە ھەموو ھىزو تواناي خۇمان بەھىنە ئەستۋى  
جىبەجىكرىدى ئەركىكى دىارى كراۋەۋە. ئەو كەسانەى كە تەۋارى كۆشش و  
ھەۋلى خۇيان سەرف ئەكەن بۇ تەنھا يەك مەبەستى دىارى كراۋ چاۋيان لەو  
نەمۇنە ئىتالىيە كۆنەيە كەدەلى ((دۇنيا بەبەردەۋام كراۋەتەۋە بەروى ئەو  
كەسەدا كە بزانىت دەيەۋىت بۇ كۆى بروت)).

مىشكى خۇتان زىاد لەھەد گەشە پىبدەن و تا ئەتوانىن فىرى زانىست بىن و  
سەردانى كىتپخانە گىشتىيەكان بىكەن و سەر لەكۆنسىرتى ئاھەنگەكان بەدەن و كۆى  
لەگفتوگۇ بەسودەكان بىگرن، ئەم شتائە ئەتوانىن بەسەرمایەى ئەو كەسانەى  
دەبىن كەلە بانقەكاندا رەسىدى بانقيان نىيە.

زانىن بۇ مىشك بەتەۋارى ۋەكو خواردەن بۇ بەدەن ھەۋل بەدەن بۇ گەشەپىدانى  
مىشكى خۇتان پەيوەندىتان بەئەدەبىيات و مۇسقىا ۋەنەر توند بىكەن.

تەربىيەتەدەرون پاىيەى ئەساسى خوشبەختىيە و خوشبەختانە لەھەموو  
كات و تەمەنىكدا ئەم تەربىيەتە ئەتوانىت جىبەجىبىكرىت ۋەك چۈن ((ھراس  
لریمر)) لەم بارەيەۋە دەلىت ((سەرئەنجام ئەزانن كە زانىست و زانىن تەنھا  
نىعمەتىكە كەلەم جىھانەدا لەدەستى ھەموو كەسىكدايە ۋەنگە تاكە پەنايەك  
بىت كە لەدۇنيای پەر لەھەراۋ كىشەدا پەناى بىرىتە بىر باقى شتەكانى تىرى ژيان  
بەشىۋەيەك كۆت و بەند كراۋە كەبۇ بەدەست ھىنانيان پىۋىستمان بەجۆرە  
كىلىپكە كە بەداخەرە ھەموو كەس دەستى پىى ناگا.

### (بەرەنگارى-مقاومەت كىردن)

عادەتى مقاومەت و پىشت بەخۇبەستىن لەخۇتان گەشە پىبەدەن. پىشت  
بەخۇبەستىن يانى ھىندە ئىرادە نىشاندان كە گومان و دۇۋ دلى و بىھىزى

لەناو بیات وە بەرنامە چاوەروان کراوەکان و دەست نیشان کراوەکان  
بگەیهنیتە مەبەست.

ناپلیۆن زۆرجار ئەیووت ((سەرکەوتن بۆ کەسیکە کە پشت بە خۆی ببەست))  
کاتیکی کە شەرحی حالی هەموو گەورە پیاوانی جیهان بخویننەو دەبینن کە  
هەموو لەپەنای پشت بەخۆ بەستنا گەشتونەتە ئاستی بەرز.  
لەراستیدا کاتیکی مەروە شکست دینێ کە ئیعتراف بکات بەبێ توانای خۆی  
لەبەرامبەر گرفت و کێشەکان

ئەو مادام خۆی بە شکست خوارد و ناداتە قەلەم سەرکەوتنی حەتمیە.  
سازلیدەری کە مەشقی ئامەنگەکی نەکات سازلیدەریکی باش نابێت.  
ئیمە هەموومان خاوەنی زەوقیکی پەنھانین کە لە قوڵای میشکماندا یە گەشە  
پێدانی ئەم زەوقە پێویستی بە پشت بەخۆبەستن و هێز هەیە.

### (زیرەکی نیشانەکان لەکۆمەڵگادا)

ئاگاداربە قسەکانی زیان بەکەسایەتیتان نەگەیهنیت هەندێ کەس لەو  
بروایەدان کە مەروە لەبری ئەوەی ئەفکارو بیروباوەری خۆی بشاریتەو چاکترە  
ئەوەی لەمیشکیدا یە بیلێت ئەگەر قسەکانیشی لەکۆمەڵدا بیتە هۆی ئازارو  
ناخۆشی ئەمانە هەمان ئەو کەسانەن کە بەبێ لیۆردبۆنەو لەم جۆرە قسانە زۆر  
ئەکەن ((من لەکەس ترسم نێ، بەراستی و بێ پەردە ئەوەی پێویست بوو پێم  
ووت))، وەیان ((داوا ئەکەم بەراستی بیروباوەرت پێ بێم ئەمە یە بیروباوەرم  
لەبارەتی تۆ))

باس کردنی خەڵک و گالته بەخەڵکی کردن دەربڕینی راستی و جڕئەت کردن  
نێ بەلکو لەراستیدا هەستی دەرونی گرگرتوتە. بۆ نمونە:

نایا زەروریە بەو ئافرەتەکی کە دەعوەتی تۆی کردووە بۆ نان خواردنی ئێوارە  
لە مالهەیدا بۆ میوانداریت رەنجی زۆری داوە بەسەراحت پێی بلێی کە ئەو  
گۆشتەکی تۆ لێت ناو بێ تامە و نەکۆلاو. هێندە بەسە بێ دەنگ بیت بێ ئەوەی

زياننيك لمر است گوی تو كې ووتې، نهو كېسه ی زمان پیسه و تالیق له خه لکی نه دات و خه لکی نارحەت نه كات درهنگ یان زوو بهی هاورې ده مینقیه وه. نهو كچانه ی كه بۇ راكیشانی دلی پیاویك باسی سرکه و تنی خوی نه به ده ست هیئانی دلی. پیاوان نه كات نه زانن له قسه كړندا چونكه ته سه وری ژنیکی هه و هس بازو بهرله له میشكي بهرام بهر كه ی دروست نه كات و زوری به ی جار نهو خوشه ویستی به ی كه به ده ستی هیئاوه له دهه. خوی نه دات به هوی نه زانی له قسه كانیدا.

### (خوشه ویستیان بۇ خه لکی ده برن)

نیمه هه موومان نانوانن به سیاست بین به لام كېس نیه كه نه توانیت میهره بان و محبت بیټ هه ول بدن سرکه ون به سر نه وشته ی واتان لیئنه كات بی پهرده راستی تال و همراسان كمر ده برن.

مروقه نه بیټ هه میشه نسبت به هاوشیوه ی خوی دلسوزو میهره بان بیټ چونكه بهم شیوه یه مهیدانی گه شه سه ندنی كه سایه تی پهره نه سینو ژماره ی هاورې و دوسته كانی زیاتر ده بیټ.

به تهنه كومه لگایه كه خوشه ویستی و ژیان و نشاگی موسیقای له نارمزوی مروقدا پيك دینئ. كاتيك هه ست بهم راستی به ناشكرایه كړد نه زانیت كه نارمزو زه وقی فراوانت زیاتر ده بیټ و نارمزو نه كیت په یوه ندیت هه بیټ به وشته وه ی كه له جیهاندا روو نه دات.

نهك تهنه نه بهرئ وه ی ئهركی سرشانته به لكو بۇئ وه ی ئه م په یوه نديیه گشتیه. خراپه كاری هه لیه کی گشتیه، چونكه له توشدا هه میشه كاریگه ی هه یه هه ول به قسه كانت بۇ هه موو كېس له نیه ت پاکی و خوشه ویستی به بیټ نهو كات نه زانی چوڼ مروقه به زه وق و سه لیه وه گوی له قسه كانت نه گرن و جی به جی ئه كهن و هه ربه و شیوه یه وه كو موگناتیس خه لکی بۇلای خوت رانه كیشی.

### (سەرئەنجی خەلکی بۆ عەیبەکانی خۆت رامە کێشە)

هەركاتێك لەبارەى عەشوق و مەزەهەب و مەسائلى جنس و بەشیوەیەكى گشتى ژيان بىرو باوەرى توندو تورەت هەیه هەرچى زوو دەست لەو تورەییە هەلبەرگەر هەرچۆن بێت ناوبانگی ئەم عەیبەى خۆت لەناو هاوڕێكانتدا بۆلەمەكەرەوه.

یەكێك لەنەخۆشەكانم روو بەرووی هەر كەس دەبوویەوه بێ درەنگ دەستی بەباس كردنى گرتە دەرونیەكانى خۆى دەكرد. بەداخەوه ئەنجامى ئەم دەربڕینانەى بێسەمەربوو بەو مانایەى كەبەنەقامى لەنیوان خۆى و دەرووبەرەكەیدا دیواریكى دروست ئەكرد. ئێمە هەموومان خەڵكانێك كە گرفتارى ئەم عەیبەن ئەناسین كە لەباس كردنى بابەت و عەیب و راكانیان تورە و عەصەبین وەك بەتورەیی باس كردنى مەزەهەب و لایەنگرانى. نەژاد و لایەنگرانى كۆمۆنیزم و سەرمایەدارى كە ئەیانەوێت هەرچۆن بوو قەسەكانى خۆیان بسەلمێنن. و ئەزانین خەلکی تاچ حەدێ دوور ئەكەونەوه و بێزارن لەقەسەى تورە و نابەجێ.

### (عەفونە كردن زیان بەكەسایەتیت ئەگەر یە نیت)

تەحەمولى عەیبى خەلکی بكە تا ئەوانیش عەیبى تۆ قبوڵ بكەن لى نەبوردن و ناشتى نەكردنى تۆ لەبەرامبەر خەلكیدا بەتەواوى وەكو تەلى كارەبايەك كارەبايى لەسەر بێت. دۆست و هاوڕێيانەت لێدوور ئەخاتەوه.

ئەگەر كەسێك لەكاتێكدا قەسەىەكى پێچەوانەى رەفتار و بىروباوەرى تۆى كرد بەهێمنى رەدى بەرەوه چونكە دڵنیابن كە جارىكى تر دوور ئەكەویتەوه لەقەسەكردنى ناشرین بەرامبەرت.

### (دە دەستور بۆ دۆستایەتى)

ئەگەر نامادەكارىت تىایە بۆ لەناوبردنى هەندێ لەنوقسانى وەهەلى كەسایەتیت ئەوه چەند رێگایەكتان نیشان ئەدەین. بریار بدەو لەمروە ئەم رێگایانە تاقى بكەرەوه:—

۱- به پئی توانا دهست له گله یی کردن له رۆژگارو نه هامة تیه کانی ژیا ننت هه لېگره.

۲- دوور بکه و مړه وه له شهرو هه رای بئی مه بهست و بئی هوده.

۳- له ژیا نندا به سیاست به و لئ بور دنت هه بیت.

۴- مۆده ب به و ته فاهومت هه بئی له گه ل خه لکیدا.

۵- شیوه ی جل پوشین و روخساری د مړه ووت چاک بکه.

۶- له ته که بورو من من دوریکه و مړه وه.

۷- زیاتر بیر له کاره کانی خۆت بکه مړه وه.

۸- به رده وام میهره بان و به زه وق و چالاک به.

۱۰- هه ول بده هاوریی هکی پاک و به وه فابه بۆ هه موو کهس به گشتی و بۆ

هاوریکانت به تایبه تی.

## بەشی دەیه

### (زالبە بەسەر بیرى خو بەکەم زانیدا) (هەموومان بیرى خو بەکەم زانییمان تێدا)

کى هەیه هەرگیز خوێ بەکەم نەزانیوه؟ بئىگومان هیچ کەس؟ تائەندازەیه ک  
هەستى خو بەکەم زانین عەیب نیه و هۆکەشى ئەوێه کە ئێمە هەموومان هەمیشە  
لەو بروایەداين ئەتوانین چاکترین لەوێ کە هەین و بەرەو پێشەوه برۆین.

ئێمە چ ئاگاداریه کمان لەهێزى شاراوێ سروشت هەیه؟ ئێمە هەموومان بۆ  
مردن هاتوینەتە دنیاوه هیچ کەسێش لەم جیهانەدا توانای گۆڕینی ئەم  
چارەنوسەى نیه، ژيان تەنها بەشیکی هێچە لەبەشە فراوانەکانى ژيانمان .

هەر دەرکى ئەم حەقیقەتەیه کە ئاگاداران ئەکاتەرە لەبچوکی و بئى توانایى  
خۆمان، وە هەست کردن بەم بئى توانایى یەمى مێشکى مرقە کە زاناکان  
والێدەکات هەرچۆن بوو نەینیهکانى گەردوون کەشف بکەن.

کەشفی بۆمبى ئەتۆمى نیشانەى ئاخیرین دەرکەوتنى بەهێزى مێشکى  
مرقە و هەولە بۆ دەست بەسەرگرتنى بەشە جیاوازهکانى دنیا، جەنگێکە کە  
مرقە بۆ بەدەست هیئانى هێز هەمیشە درێژەى پێئەدات و پێشى داوه.

(دوکلەس لرتن) لەکتێبە بەناوبانگەکیدە لەژێر ناوی ((لەژيانى خۆتان سود  
وەرگرن)) . گێڕێتەوه کە چۆن هاورى و شەریکی پێشوی بەناوی ((گی هیل تە))  
زانى کە هەموو دانیشتوانى جیهان بەگەورە و بچوکه وە بەتەواوى یەکسان و  
بەرامبەرن بەشیوهیه کە هێچ کەس ناتوانیت لەبەرامبەر یەکیکی تێدا هەست  
بە((کەمى خوێ بکات)).

بەلئ دەولەتمەند و فەقیر ھەموو لەبەرەمبەر یەك جۆر ترس و تەھدیدى  
نەخۆشى و رووداوە جەنگیەکاندان، وەچاکترین وەسیلەى بەرگری ئیلمەش  
ئەوھىە كەجۆرە بەرگرییەكى داخلى لەبەرەمبەر ئەم مەترسیانەدا پىك بەینىن  
وہبەر لەھەموو شتئ ئەبیت بۆ سەرکەوتن بەسەر راستیە تالەکانى ژيان چ  
لەرووى جسمى چ لەرووى سۆزداریەوہ باوہر بەنەفس پەیدا بکەین.  
ھەركاتىك سەرکەوتوبین لەم رىگایە ھىچ ھۆ نىە كە رىگا لەسەرکەوتنمان  
بگرت.

### (خۆخواردنەوہ باوہر بەخۆ بوون وىران دەكات)

لە دە كەسى جیھان نۆكەسیان ئازار بەدەست خۆخواردنەوہ ئەچىژن یانى  
ھەمیشە دلیان بۆ حالى خویان ئەسوتئ ھەندىكى تریش بەھۆى كەموكۆپى  
دەرەنیەوہ زیاتر لەخەلكى تر ئازار ئەچىژن ھەمیشە لەژيان و حالى خویان  
بىزان.

چىرۆكى نەخۆشىنكى خۆم ئەھینمەوہ كە نمونەىەكى باشە لەبارەى خۆبەكەم  
زانینەوہ، ئەو بەھۆى رووداویكەوہ توشى یەك نەقصى جسمى ھاتبوو لەئەنجامدا  
تووشى خۆبەكەم زانین ببو كە بۆ لەبىركردنى خۆى پەناى بۆ مادەى بىھۆشكەر  
بردبوو وە سەرئەنجام شىت بوو. ((ئەم پیاوہ ناوى جیمس بوو)) ئەم لاوہ  
لاویكى بەتوانا و كارىشى وینەكىشان بوو، ژن و مندالىكى كەم تەمەنى ھەبوو  
ئىستاش لە شىتخانەدايەو، ئەو بەھۆى رووداویكەوہ قاجى راستى لەبنى رانیدا  
برا ھیندەى بىرى لەم رووداوە كردەوہ تاسەرئەنجام تووشى خۆبەكەم زانین بوو  
كە بەتەواوى خۆى فەوتاند چەندین جار بېریارى خۆكوشتنىدا، فیرى مادەى  
بىھۆشكەر بوو چەندین سالّ مراحەئەى ئەم دەروونزان بۆ ئەو دەروونزانى كرد،  
سەرئەنجام چونكە چارەسەرى بۆ نەدۆزرایەوہ پەناى بردەبەر شماعیەو  
شىتخانە.

### (رەنگە نەقسی جىسمى بېيىتە ھۆى سەرکەوتن)

زۆربەى كەس كاتىك روو بەرووى نەقسىكى جىسمى ئەبنەو بە بەدەست  
ھىنانى ئامانچىكى گەرە و ئىركىكى بەرز ھول ئەدەن تۆلەى نەقسى  
جىسمى يەكەيان بکەنەرە.

زۆرن ئەو كەسانەى كە نەقسىكى جىسمى وای لىكردوون كەپەى  
بەسەرکەوتنى گەرەبەرن وەك چۆن ((فرانكىلن رۆز قولت)) رىگای نەدا كە  
نەقسە جىسمى يەكەى بىتە رىگەر لەبەردەم گەيشتن بەپەلەى سەرۆك كۆمارى  
رىژەيەكى زۆرى ترى وەكو ((ھان كلر)) و بىتھۆقن و ئەدىسۆن ئەم فەلسەفەى  
خوارەو ھيان بەمىرات بۇ توشبوانى خۇبەكەم زانەكان بەجىھىشتووە، ھەركاتىك  
خۇبەكەم زانیت وای لىكردى ئىرادەى سەرکەوتن لەكارى رۆژانەدا زیاد بكات  
بەم خۇبەكەم زانینە نارەحت مەبە.

### (نەخۇشى دەرھوونى)

بەلام دەستەيەكى ترى خەلكى ھەن بەرادەيەك تووشى گىرفتى خۇبەكەمزانى  
توند ئەبن كە رىگای ھەرچۆرە پىشكەوتن و سەرکەوتنىكىان لى ئەگىرىت.  
ئەوانەى، تواناى تەحەمولى نوقسانىەكانى خۇيان نىو لەئەنجام، گوناھى  
شكىستە كانىان ئەخەنە ئەستۆى خەلكى ترەوە زیاد لەحەد گىرفتارى دىسۆزى  
بەزەيى ھاتنەرە بەحالى خۇيانن. ئىمە بۇ ئەم جۆرە رووداوانە ئەلین كە نەخۇش  
ئازار بەدەست ئازارىكى تايبەتەرە ئەچىژىت لەراستىدا ئەو گىرفتارى دور  
نەخۇشى دەبىت لەم بارەيەرە چاكترە نمونەيەك بەيىنمەرە ((كەسىكى ناشرىن كە  
خاوەنى چاوى خىل و گوئى گەرە و خوارە بىزارە لەخۆى بۆيە پەنا بۇ دزى و  
تاوان ئەبات لە كاتىكدا ھول ئەدات تۆلەى ناشرىنى خۆى لەكۆمەلگا بكاتەرە  
كە كۆمەلگا ھىچ تاوانىكى نەكردووە.



لەبەرئەۋەى ھىچ دەسەلاتىكى نىيە لەبەرامبەر چارەنوسىك كە دوزمنى  
 ھەقىقى ئەۋە، بۆيە كۆمەلگا ئەخاتە شوينى چارەنوس و تۆلەى خۇى لەكۆمەلگا  
 ئەكاتەۋە.

### (بەزەيى ھاتنەۋە بەھالى خۆت نەخۇشى جىسمى پىك دەھىنى)

ماۋەيك لەمەۋبەر پارىژەرىك كە تەمەنى ۴۲ سال بوو پىى ووتە كەبە تەۋاۋى  
 باۋەرى بەخۇى لەدەست داۋە و ئازارى بەدەست ((عقدە حقارت)) ۋە ئەچەشت  
 ھاسەرەكەى ئەيووت كە مىردەكەى زىاد لەھەد لەكارەكانىدا جدىە ۋە ھۆى  
 ھەموو نارەھەتتەكانى ئەۋ بەجدى گرتنى ئەركەكانىيەتى، ئەم پىاۋە لەتورەيى  
 بەردەوام ۋە خراپى ھەرس و سەرنىشەى توند ئازارى ئەبرد لەسەر مەۋزوعىكى  
 ھىچ كاسەى سەبرى پەر دەبوو، ھەمىشە گلەيى لەبارى مەسولەتى خىزانى  
 ھەبوو بەھۆى معاینەى دەرۋونزانەۋە روون كرايەۋە كەلە لاشعورى مىشكىدا  
 ھەستى رەھم و بەزەيى بەرامبەر بەخۇى پەنھان كەردبوو كاتىك ئەۋ خۆبەھىچ  
 زانىنە روون كرايەۋە نەخۇش توانى زال بىت بەسەر نەفس و گەرتەكانىداۋ  
 بەچاۋىكى جۋاتر سەيرى دۋنیا بكات.

ئەۋ سەرنەنجام زانى بوۋى كە روح و جىسم يەك لاشەى جىانەكراۋە پىك  
 دەھىنن و خۇخواردنەۋەى زىاد لەھەد نارەھەتى جىسمى زىاد دەكات ھەستى خۇ  
 بەھىچ زانىن توند تر دەكات.

### (بەھۆى خۆپەرستىيەۋە)

دەرۋونزانان لەمەر بارەيەكەۋە دەكۆلننەۋە لە ((عقدە حقارت)) سەرنەنجام  
 بەخۆپەرستى كۆتايى دىت. ئىۋەش خۆتان ئەتوانن ئەم راستىە تاقى بکەنەۋە.  
 ژيانى خۆت لەسەرەتاۋە بەننەرەۋە پىش چاۋى خۆت و رىشەى  
 بەدبەختىەكانت بدۆزەرەۋە و ئەۋكات ئەزانى كەسالانىكى زۆرە رىژەيەكى زۆرى  
 ھىزو تواناى خۆت سەرفى شەرىك كەردۋە پىى دەۋترىت بەدبەختى ۋە مەسئولى

ئەو شەرەش تەنھا تەقەدیر و چارەنوسە هیچ مەوقەیکەش تەوانای تەیک دان و گۆرینی کاری سەروشت و تەقەدیری نە وە هیچ مەوقەیکە هەرگیز نەیتەوانیوە رەنگی پەست و بەشە گەرنەگەکانی لەش بگۆریت.

هەولەدان لەم رەنگە جگە لەناووتی هیچ ئەنجامیکە تری نە و ناییت.

### **(رەنگ خراپەکانی تۆلە کردنەوێ خۆبەکەم زانی)**

مارگارت بۆی گێرامەرە کە هەمیشە هەست بەشەرم و حەسوودی ئەکات کە وەک خوشکەکە ی جوان و دلفرێنەر نە چونکە دایکە نەزانیەکی هەمیشە لەبەرچاوی خەم و کەس و کاردا ئەم جیاوازییە دووپات کردۆتەو.

ئەبێست ئێسپاتی بکات کە ئەو بەپێچەوانەی خوشکەکە یەو کە جوانی لەدایکەوێ بۆماوەتەو ئەویش زیاتر لەباوکی دەچێ چونکە باوکی پیاویکی ناشرینە هەلبەتە ئەمە بەقەسە دایکی.

ئەو کچە بێگوناھە زۆر لەبەرامبەر ئەم رەفتارە دایکیدە حەسەسیەتی هەبوو وە ووتی بۆ بەدەست هێنان و مانەوێ ئەو کورەجوانەکی کە پەییوەندی خوشەریستیان هەیە ناچارە مل شۆر بکات بۆ هەموو پێش بینی و داواکارییەکانی ئەو کورە.

زۆری نەبرد بۆ کۆژانەوێ هەستی تەوان دەستی بەکاری نابەجێ کرد، وەبەم پێیە لەقوناغی خۆبەکەم زانی بۆقەساد و لەقەسادەو بۆ هەستی تەوانباری و لەکوێتیشدا گۆرا بەخراپەکاری بەبێ ئەوێ ئامانجیکە تر جگە لەزیاد کردنی بەدەختی خۆی بەدەست بەییت.

وای هەست ئەکرد بەشیوەیە کەوتەو تە چالێ بەدەختیەو کە هێنانە سەرەوێ ئەو چالە زۆر ئەستەمە و ناگرت، بەوتە خۆی لەئوقیانوسی گەورە بەدەختی نەقم بوو بەبێ ئەوێ ووشکانی بێییت یان رەنگای رەنگار بوونی هەبیت.

سەرئەنجام: كاتى خۇي لە ئاۋىنەي دەرۋونزانیدا بېنيەۋە سەرى سورما لەۋبەرەنگارىيەي كەبۇ كەسايەتى دروستى كرد بوو. ھەزاران كەس ۋەكو ((مارگارت)) ھەيە كەبۇ تۆلە كىردنەۋەي خۇبەكەم زانىن پەنا بۇ رىگاي خراپو ھەلە ۋ چەۋت ئەبات.

### (كەمۋوكورى رىكخستى كەسايەتى)

زۆر كەس بەشەرحى ((عقدة حقارت))ى خۇيان ئىدىعا ئەكەن كە تواناي ھىزى پىۋىستيان ھەيە بۇ سەركەۋتن و رىكخستن، بەمەبەستى پەرۋەردە كرنى ھەستى باۋەر بەخۇ بوون لەكاتىكدا سەركەۋتن بەسەر ھەر تەنگ و چەلەمەيەكدا نىشاندانى ھەل و كۆششە.

ئەو كەسەي زىاد لەحدە دلى بۇ خالى خۇي ئەسوتى تەنھا لەبەرئەۋەيە ناتوانىت خۇي لەم گرفتارىيە رزگار بكات كە بەھۇي خۇپەرستى و خۇبەزل زانىنەۋە ئامادەي ھىچ جۆرە فېداكارىيەك نىە. ئەو بۇ گەيشتن بەمەبەست ھەموو جۆرە نارەھەتتەكى دەرۋونى و جىسمى قبول ئەكات.

ۋەكو سوارىك وايە كە نارەزو ئەكات كە لەمسابقەي فرىنى ئەسپ سوارى سەركەۋتۋىت بەبى ئەۋەي ئامادەي فرىنى ھەبى بەسەر ئەو شتەي بۇي دانراۋە.

### (خۇبەكەم زانىنى قۇلايى)

تارادەيەك زۆرىيەي توشىۋان بەگرفتى دەرۋونى ئازار بەدەست دەردى خۇبەكەم زانىنەۋە ئەچىژن ھەرچەندە ھەندىكيان ئىعتراف ئەكەن ۋ ھەندىكيان نا، تەنھا لە دلەۋە ئىعتراف ئەكەن بەلكو بەدەمى ئىدىعا ئەكەن كە زۆر لەپىش خەلكەۋەن، بىئاگا لەۋەي كەبەم ھەستى خۇ لەپىشى خەلك دانانە دەست نىشانى گرفتى خۇبەكەم زانىنى خۇيان ئەكەن. دكتور((الفريد ئىدلر)) دەرۋونزانی بەناۋبانگ لەم بارەيەۋە دەلىت: - لەھەموو كەسدا كەخۇي زياتر

لەخەلکی نیشان بدات ئەتوانن یەك ئەحساسی حقارت دەست نیشان بکەن  
کەبە هەولێکی زۆر لەدەروونیدا شاراوەتەو.

### (پێویستی خۆشەویستی)

نیازی توند بە هەستی خۆشەویستی نەك تەنها لە توشبوانی نەخۆشی  
دەروونیدا زیادە بەلکو لەهەموماندا وجودی هەیه لەگەڵ ئەمەشدا زۆرکەم  
لەخەلکی ئەتوانن و یان ئەزانن ئەبێت کە محبەت رابکێشێت. عەشق و محبەت  
تەنها نەبەسراوەتەو بەماچ و لەباوەش گرتن بەلکو یەك حالەتی ئارامی دەرونیە  
کە دەگوێزێتەو بۆ خەلکی، بەشیوەیەك کە ئەتوانێت بوتریت چاك ترین کەس  
ئەوانەن کە لەلایەن خۆیانەو ئەشیعە ی باوەر بەخۆبوون بۆدەکەنەو.

((عقده حقارت)) رەنگە بەهۆی بێتوانای لە راکێشانی محبەت و  
خۆشەویستی یان بێبەش بوون بێت لە هاوسەرایەتیەکی سەرکەوتوو لەبەر ئەمە  
بۆ بەدەست هێنانی عەشق و محبەت هیچ پێویست ناکات هەموو سووچیکێ ئەم  
دونیایە بگەرێن چونکە هێزی خۆشویستن لەدەروونی هەمووماندا وجودی هەیه  
لەو حالەتدا ئێمە وەکو ئەو مرۆفە گەمژەیه واین کە بەدوای عینەکەکە خۆیدا  
دەگەرێت بەبێ ئەوەی بزانی کە لە چاوی خۆیدا یەتی، ئێمەش لەهەموو  
شوێنێکدا بەدوای محبەتدا ئەگەرێن جگە لەدەروونی خۆمان.

### (خۆبەکەم زانین دەبێتە رێگر لە بەدەست هێنانی عەشق و محبەت)

ئافرهتییکی ۳۴ساله کەبۆ لەناوبردنی گرتە دەرونیەکانی سەردانی کردم بەم  
شیوەیه بۆم دوا ((دکتۆر ئەوەی کە زۆر پێویستم پێیەتی هاوسەرێک و مانیك و  
چەند مندالیكە کە لەگەڵیان بژیم وەکو هەموو خۆشەبەختەکانی جیهان تەنها بە  
بەدەست هێنانی ئەم خۆشەبەختییه ئەتوانم بەسەر دەروونی خۆمدا زالبم))

پێم ووت ((تۆ خۆت بەدەستی خۆت بویته رێگر لەبەردەم هاوسەر پەیداکردن  
چاوەروان ئەکەیت کە کەسیك خۆشی بویت بەلام پێویستە بزانییت نایا

بىراستى تۆ خوشەويستى ناو خەلکىت)). زانىم كە ژمارەيەكى زۆر داواكارى بوو بەلام بەھۆى نەقامى و بىئاگاىيەو نەيتوانىو بەھىچ شىوہيەك شو بەھىچ کاميان بکات و سەرئەنجام چونكە بىزار ببو لەتەنھايى ئاخىرى تىرى خۆى وەشانى بوو وەشوى بە پياويك کرد ئەو پياوہش چووہ بۆ خزمەتى سەربازى و تەنھا چەند نامەيەكى ناردوہ بۆى پاشان ھىچ ئەسەريكى نەبووہ. ئايا بەديژى ژيانى ئەبىت بەتەنھا بىئىتەوہ، ئەم ترسو نىگەرانيە خەو ئىسراحتى لىسەندوبوہ ئەو وەكو ھەموو كچىكى سەر ئەو زەويە ئومىدەوار بوو كە رۆژىك بەخت ياورى بىت و عشق لەناسمانوہ بەديارى بۆى بىت و بتوانىت لەتەنىشت ھاوسەر و مندالەكانى ژيانىكى خوشەبخت بەسەر بەرىت.

ئەوم بردە بەر ئاوينەيەك و تەكام لىكرد ھەستى خۆيم بۆ روون بکاتەوہ. لەناو ئاوينەكەدا ويئەى ئافرەتيك ئەبىنرا كە خەم و بى ئومىدى لەچاوانى ئەبارى وەك بلىى لىوہەكانى ھەرگىز خەندەى نەديوہ. كاتىك پىم راگەيانى يەكەمىن ھەنگاو بۆ راكيشان بەدەست ھىنانى عشق و خوشەبختى باوہر بەخۇ بوونە زۆر سەرى سورما. بەلام باوہر بەخۇ بوون ئەبىت لەمندالىوہ دروست بىت بەلام بەداخوہ زۆربەى باوكان مندالەكانى خويان لەتەمەنى مندالىدا ھىندە ئازار ئەدەن كە گەرە بوون ھەست بە ((حقارت)) ئەكەن وەھەست بەتورەيى و نارەحتى ئەكەن و لەپىك ھىنانەوہى پەيوەندى عاشقانەى سروشتى و ئاسايى دەستە وەسانن و بەبى ئەوہى خويان ئاگان لەخويان بىت، تۆلە لەباوكان و خەلكى تر وەرئەگرن. بۆ بىبەش بوون لەخوشىەكانى تەمەنى مندالى لەكاتى بالقىدا لەتىنويىتى توندى عەشق و محبەت ئازار ئەبەن لەھەمان كاتدا تووشى خۇبەكەم زانىن ئەبەن و دوورىان ئەخاتەوہ لەخوشەويستى.

### (ئەو كەسانەى خويان بەكەم ئەزانن)

زۆربەى ئەو كەسانەى كە خويان بەكەم ئەزانن سەرئەنجام دىنە سەر ئەو بروايەى كە بەئەندازەى پىويستخوشەويستى و محبەت لەخەلكى وەرناگرن

بمزوری شکایت لهم کهموکوریه نهکهن و نازانن چوځن نهو کهموکوریه لهناوبه ن همنډیکیان شمرم نهکهن لههست کردن بهم نیازمندیه و بهشیوهیهکی ناشکرا ئیعتراف ناکهن و لههمان کاتدا گلهیی له زه مانه نهکهن که بوونی نه مان وهکو همن دمرناخت هار بویه بمزوری کاسه ی قههری خوځیان بهسهر خه لکیدا هلمنمرئژن. وک کارمندیکی دایرهمیهک را ههست دهکهن کهله دایرهمیه که بهقه د توانای خوځی ئیحترامی لیناگیرئو ههمیشه له ماله وه له گهل ژن و منداله کانیدا لهکیشه و همران.

نهم راضتیه ماومیهک لهمو پئیش ناوه پوکی شانویهکی جوان بوو کهله (برودوی) خرایه سهر شانؤ، کارمندیکی هیچ و بی توانا ههمو جوړه ئومید و نارمزوی بهدهست هیئانی روتیه و زیاده بوونی حقوقی لهدهست دابوو لههمان کاتدا ژن و کهکهکی زور خوش ئویست، بهلام لهکاتی گهرانه وهی بؤ ماله وه که نمکویته وه بیري کهمی حقوقی و غم دای نهگرت چونکه نهی نه توانی زیاتر لهوهی لهبردهستیا به بؤ ماله وهی سهر بکات. له گهل ههمو نه مانه دا به بینینی قهرزی تلهفون وهیاتی همر جوړه مسره فیکی تر توره نه بوو وهیانی لهژن و کهکهکی حرام نهکود.

وا دیته بهرچاو توره بونه کهکی بههوی توندرووی و طبیعی توپه یی به وهیتهی لهکاتیکدا له راستیدا نیشانهی ترسو و نا ئومیدی بههوی بی توانای له بهرام بهر بهرنگار بونه وهی کیشهکان.

راسته ژیان له گهل پیاوړیکی لهم چهشنه دا کاریکي هیئنده ئاسان نه بوو بهلام خوشبهختانه ژنیکی تیگه یشتوو بهویژدانی هه بوو که به ناگا بوو له سیفاتی چاکه خوځزی هاوسهره کهکی همول و فیداکاری نهو بؤ چاک بوونی وهزی و به فیداکاری هاوسهره کهکی لهو قهرانه رزگار کردو مهلحه می خسته سهر برینهکانی. غیرهتی نهفس و هستی باور به خو بوونی نهو هاکاری میړده کهکی کرد بؤ گهشتن بهژیانی چاکتر.

پىاويك كه تووشى خۆبهكهه زانين بئ به پئى ئاره زوى زياد له هه دى بۆ راکيشانى سه رنجى خه لکى بۆلاى خۆى رهنگه خۆى و عايله كهى به ره و لاى نابوتى به ريت يان بۆ رزگار بوون له نه حساسى ئازارو رهنج ده ست با ته خراپه کارى وه ک چۆن بۆ هه لاتن له دونياى بئ وه فا رهنگه په نا بۆ کرده وهى جور به جور به ريت.

ئههه جوره كه سانه تارانه يه كه هه موو كيشه و گرفته كانى خۆى بئ چاره سه ر دائه نيئ له كاتيكدا گرفتهى خه لکى به پيچه وانهى گرفته كانى خۆيه وهيه به سوک سه ير ده كات.

### (چه نه ريكايه كى سه ره كى بۆ چاره سه رکردنى خۆبه كهه زانين)

۱-ئه گه ر توش توشى خۆبه كهه زانين هاتويست هه ول به ده به پيشنيارى پرسياره كانى ژيره وهه و هوكانت بۆ روون بيته وه:-

ا-ئايا هوى بارى ژيانم بهم شيويه چىيه؟ ئهه خۆبه كهه زانينه چ كاتى تووشى من بووه؟ ئايا به ته واوى به دواى خه ونه دريژخايه نه كانه وهه؟

ب-ئايا بۆ رزگار بوون لهه خۆبه كهه زانينه په نام بر دۆته بهر ريكاي هه له و زيان به خش.

ج-ئايا بۆ رزگار بوون و بهر كه نار كرده ئى فاكته ره كانى گرفتهى خۆبه كهه زانين ئه بيته چ گۆرانيك له ره فتارو كرده ئى خۆمدا بكهه.

۲-دووه مين ههنگاو له پيئاو چاره سه ر كرده ئى خۆبه كهه زانين زاندارى ته واو له باره ئى سنورى نو قسانيه كانى خۆته وهيه هه رگيز له ده ست نيشان كرده ئى وه لامه راسته كان خۆت نه دزيته وه.

۳-كاتيك له نه نجامى سه رنجدانى خۆت به ته واوى هه ستت به گرفته كانى خۆت كرده، هه ولئى چاره سه ر كرده ئى دهر ده كانى خۆت بده بهو مانايه ئى كه هيزى خۆت فراواتر بكه ئى بۆ چاره سه رى وه زعى خۆت كه سه رى هيمه ت له پشت ببهسته. هه له به ته نابيت چاوه روانى ئه وه بكه ئى كه به شيكى هه ول و كۆشه كانت

بىگاتە مەبەست و رەۋرەۋەي چارەنوس بەدلى تۆ بسورۋىتەۋە بەلەم ئەبىنىت كە تەمبەلى زەنى تۆ ۋردە ۋردە كەم دەبىتەۋە.

مۇسقىاۋ ھونەر وەرەش كاريگەرى زۆرى ھەيە لە چاكبۈۋى خۇبەكەم زانن چۈنكە ئارامى فراۋان ئەدەن بەدەرۈۋن.

گالتە كەردن بەخۇت ھىچ سوۋدىكى نىيە، ئەۋ كچەي كەبەھۇي ناشىرىنىيەۋە لە ھەلپەركىۋ سەما دور ۋەكەۋىتەۋە گىرقتەكانى خۇي زىاد دەكات. لەكاتىكىدا ھەركات زال بىت بەسەر خۇبەكەم زاننى خۇيدا دور نىيە كەلە ھەلپەركىدا پىشكەۋتنى بەرچاۋ بىبىنىت و سەرنجى كۆمەلىكى زۆر بۇلاي خۇي رابكىشى لەھەمان كاتدا ئەبىت ئەم خالەي لەبەرچاۋبىت كەئەم ھەستە گىشتىيەۋ ھەمۈر كەسە ھەيەتى بەشىۋەيەكى گىشتى لەسنى نەفەر نەفەرىك لە بەرامبەر يەكتى ھەست بەنارەحتى ئەكەن.

۴- ھەرگىز بىر لەسەرنجى خەلكى بۇلاي خۇت مەكەرەۋە بەلكى ھەمىشە ئارامى و خوۋن ساردى خۇت بىپارىزە يانى لەراستىدا خۇت قىافەي دەستكرد (مىنۋەي) بەخۇت مەدە ئەمەيە چاكتىن رەمىزى ھەست كەردن بەخوۋن ساردى وئارامى لەنىۋان خەلكىدا.

۵- دور كەۋنەۋە لەۋەي كە ئارەزۋى ناكەن وپىتەن خۇش نىيە، ھەرۋە ھەمانەۋەت نەمالەۋە ناتۋانىت زال بىت بەسەر كەم روۋى خۇتدا بۇيە پىۋىستە تىكەلى خەلكى بىكەي ھەر كەسەۋ ھۈكمى كىتپىكى نوۋى ھەيە ئەۋ فرسەتەي بەرى كە بەشىۋەيەكى عەمەلىيەنە بەبى ئەۋەي پى بزانىت بەكردەۋەكانى چەندە بەشىكى مىژۋىي ژيانى خۇت بۇ روۋن بىكاتەۋە.

دەرۋىنى ئەۋ كەسەي ھۈپىتە تاۋتى بىكە بەلەم بەناگابە ئەۋان زىاد، ناگادارى تۆ نەبن چۈنكە ھىچ كەس ئارەزوۋ ناكات تاقى بىكىتەۋە.

۶- دور بىكەۋەرەۋە لەئوردانەۋە بۇ دۋاۋە واتە رابردو ھىچ كات پىشت ناخات ھەۋل بدە تازەمىنە بۇ پىشكەۋتن پەيدا بىكەيت ھەمىشە لەيادت بىت كە باۋەر بوۋن بەخۇت لەقبۇل كەردنى مەسئۇلىيەتەۋە دروست دەبىت.



۷- هرکات بته ویت پیاوړکی گهرهت لیدم بچیت نه بیت بیرو باوه ریشته  
گهره و زیره کانه بیت.

۸- دلنیا به له وهی نه وهی نه یچینیت هر نه وه نه درویته وه.

۹- بریار بده که پیش بینیه کانت له ژياندا به جی بیت وه بو گیشته به نه م  
مه به ستانه به نامه یه کی چاک ریک بڅه.

۱۰- به رده وام به له بریاری خوت بو چاک کردنی ژيانی خوشبه خترو شیرین  
ترو هه نگوای تر بهاوړه.

۱۱- هرگیز خوت له چوار دیواری (ماله وه) سجن مه که.

۱۲- ده فته زکی بچوکت هه میشه له گه لدایت و دهره جهی چاک بوونی خوتی  
تیدا بنوسه پاشان زه مانه تینه پهری که فیری په روه ده کرنی که سایه تی خوت  
ده بیت که نه توانریت بوتریت که هرگیز به فیرو نه روشتوه.

## بەشى يانز دەھەم

(ئەتوانىت بەرگى بکرىت لە دەربىرىنى توپەيى)  
(دەربىرىنى دەروون چىيە؟)

دەربىرىن و تىكەلى دەروون حالەتیکە کە تیايدا هەندى لە کیشە سۆزدارىەکان دەخالەتى هەندى هیزى مرۆڤ دەکەن بۆ درىژە پیدانى ژيانىكى ئاسابى، وە ئەم دەخالەتە بەبى توانای توندی جسمى و دەروونى کۆتايى دىت و دەبىتە ھۆى ئەوھى کە هیزى کارکردنى مرۆڤ لەناوبچىت و باوەر بەخۆبوونى لەدەست بچىت و تووشى نىگەرانى و بىخەوى و ترس و شىتتى و ماندوى بەردەوام و بىرى خۆکوشتن بىت وە بۆ سەلامەتى خۆى ھەمیشە نىگەرانبىت و بەبى ھۆ فرمىسک برىژى و غەمبار و ھىلاک بىتە بەرچاۋ.

## (ھۆگرنگەکانى تىكەلى دەروون)

تىكەلى و دەربىرىنى توپەيى زۆر، بەزۆرى بەھۆى بىرکردنەوھى ھەلەى زیاد لەحەدى مرۆڤە لەخودى خۆى، ئىمە ھەموومان لەبەرەمبەر ماندوويى و گرفتە جۆر بەجۆرەکانى ژياندا يەكسانىن بەلام بۆ رووبەرووبونەوھى رەنگە پەنا بۆ رىنگای چارەسەرى باش يان خراپ ببەين. بىتوانای و توپەيى دەربىرىن نىشانەى ئەوھىە کەلەپەرەدەکرنى سۆزى ئىمەدا نوقسانى ھەيە.

ئەو مالەى كە بەبەرنامەى ھونەرى و ھەندەسىيە دروست كرايىت زۇرچاك ئەتوانىت لەبەرانبەر لافاو و بومەلەرزەدا خۇى رابگرى، بەلام ئەگەر بىنەماكانى بىناسازى تىدا پەپرەو نەكرايىت لەبەرانبەر لافاودا لەناودەچىت.

خۆشەختانە لەوولاتە پىشكەوتووھكاندا ياسا و لىپرسىنەوھىك ھەيە لەبارەى دروست كردنى بىناسازىيەو بەلام بەداخەو ھىچ ياسا و لىپرسىنەوھىك لەبارەى چۆنىەتى تەرجو فېركردنى باوانەو نىە، ئاشكرانىە كە باوكان و دايكان چۆن مېشكى رۆلەكانيان دروست كردوھ و تەربىيەتيان كردوھ.

ئازارېكى توند لەبارەى شكست لەخۆشەويستيا و تېكشكاندن، ئابورى و كېشەكانى كاتى دەزگىرانى و پاشان جيا بونەو، لەدەست دانى كاريان تەنەزول لەئەركدا رەنگەبىتە ھۆى سىستى دروست بوون لەمېشكدا ھەروھ توندى زياد لەھەدى ژيانى سۆزدارى ئەمرو رەنگە بىتە ھۆى نوقسانى توانايى مېشك.

مېشكىش بەھەمان شىوھ وەكو جىسم لەژىر مەترسى برىنداىە، ئەنواع برىنى لەرادەبەدەر ھەيە كە بوونەتە ھۆى توپەيى لەرادە بەدەرى مېشك.

### (غەم برىنىتىكى مېشكە)

سەرەكىترىن برىنى مېشك كە رەنگە درەنگ يان زوو ھەموومان بىناسىن غەم و بىتاقەتيە، خەلكى لەبەرانبەر غەمدا بەشىوھى جياواز بەرەنگارى دەرئەبىن ھەندى دەست ئەدەنە خەيالاتى بېھودە و ھەندىكېش رىگايەكى زىرەكانەوھ و فەيلەسوفانە ھەلئەبىزىرن و ھەندىكى تىرىش لەبەرانبەر غەمدا دەستى تەسلىم بوون بەرئەكەنەوھ و لەئەنجامدا مېشكىيان بەرەولاي، تىكەلى و نەخۆشى ئەپروات.

(سالى) كچىكى ۲۳ سالىيە كە لەسەر داواى خوشكەكەى سەردانى كردم لەكاتىكدا نىم پرسى گرفتت چىيە؟ لەوھلامدا ووتى ئىشتھام لەدەست داوھ بەردەوام لاواز ئەبم خەوم نىە توشى لاوازی مېشك ھاتووم و ھەلبەتە ووتى

که خوشکه کهم وام پي ده لیت. وه پاشان خوئی روتی هاوړیکانم نه لین که به ده سستی  
خوم خوم نه خوش کردووه هه موو وه کو نه خوشیک سه یرم ده که ن حرن له هیچ  
شتیکي نه جیهانه ناکه، سرنج بده جه نابی دکتور چهند سالی که له مه وپیش  
بومه ده زگیرانی لایکی زور جوان و شایسته به ناوی ((بیل)) به نم نه و له  
روداو یکدا گیانی له ده ست داو هه موو ثارات و ثاره زووه کانی منیشی له گه ل  
خوئی برد.

نه بی بوجی چاره نوس روداو یکی وا پروکینر بؤ کچیکي خوشی نه دیوی  
وهک من دروست بکات، له وکاته وه ئیمانی خوم له ده ست داوه. سه بارت  
به هه مووشتی وه کو مه زه ب و خوا ژیان بؤ من هیچ مانایه کی نه و خواردن هیچ  
چیزیکي نه له لام، بوجی ده بیټ هینده غم بؤ سه لامه تی خوم بخوم ته نها شتی  
که ریگره له خو کوشتم نه و غم و نازاره یه که رهنکه دواي خو کوشتم یه خه ی  
خیزانه کهم بگریست، له خیزانه که ی ئیمه دا به گشتی خوراگرن له بهرام بهر  
نه هامه تی و گرفته کاند ا نه بیټ بوجی من هینده لاوازم.

### (چیرۆکی غه مباری بیوه ژن)

ته نها پاش چهند دانیشتنیک دنیا بووم که نه میش وه کو هر جوړه برینیکی  
جسمی قابیلی چاره سهره. هه ولما بوی بسه لمینم که نه و روداوه ی بؤ نه و  
رووی داوه پیشتر بؤ ژنیکي خاوه ن میردیش رویداوه. وورده وورده غم و  
ناره حه تی نه و زیاتر ده بوو چونکه نه و ژنه هاوسهره که ی له کاتی نه خوشی نه ی  
برده لای دکتور ویری له باره ی ناینده وه ناسوده و ره حه ت بوو، به لام ئیستا  
له ناکاو له بهرام بهر گرفت و موشکیله کانی ژیاندا بی یارو یاوه راوه ته وه.  
نهم ژنه وه کو نه و کریکاره ی لیها توره که له ناکاو ده سستی راستی خوئی  
له ده ست نه دات.

هه ندی له بیوه ژنان به تایبه تی کاتی کوړی باش و دنسوزو وه سائلې مادی و  
خوشبه ختی هه بیټ نه توانیت له بهرام بهر غم و ناره حه تی به رهنکاری بکات. به لام

نهم بيوهژنانه ناچار په نا دهبه نه مالي كوپه كانيان و له گهل خوياندا هزاران جوړ موشكيله دهبه ن بويان.

ناره حهت ترين بار بو بيوهژنان بې دهرامه تيه كه وه سيله ي ژيان و مه عيشه تيبه تي بو يه كه مين جار ناچار ده بېت كار بكات و بژيوي خوي و منداله كاني به ده ست به بېت له كاتي كدا نه و يش نه ناماده يه بو كار كردن نه توانا و تا قه تي پيوستي هه يه.

### (غهم رهنكه به هوي نه زاني و خو په رسته يوه بېت)

له گهل هه موو نه مانه شدا هركاتي ك نهم بيوهژنه به رده وام غه مي خوار و نه يتواني شو ينيك له دونيا بو خوي ديارى بكات نه بېت بيينه سر نه ورايه ي غه مي نه و زياتر بريتي يه له خو په رستي.

رهنكه نه و بلې كه بو هاوسه ركه ي كه له ده ستى رو يشتوه نه شك نه ريژيت نه وه ي راستى بېت نه و بو هاوسه ركه ي نه گري به لام گرياني نه و زياتر بو نارامى و ژيانى پر له خوشي له ده ست رو شتويه تي پيوسته پاش ماو هيك غه مي نه و كه مبيته وه نه گهر به رده وام بېت نه گهر هه ول نه دات بو ناسيني هه له كاني يان شيوه يكي تازه نه به خشبته ژيانى به دلنيا ييه وه توشى نه خوشى دهر ووني ده بېت.

### (هه رگيز ريگه له رزاني فرميتسك مه گرن)

كاتيك نازيزي كمان مالئا و ايمان له م دونيا يه ليده كات زور ناساييه كه نه شك به چاوه كانماندا بېته خوار، چا كتره مرو ف غه مي خوي وه كو مرو فيكي ناسايى دهر بېريت به مهر جي ك كه كار هكه ي نه گه يه نيته نه خوشي و خه يالى بيو ده. له زور مه راسيمي ناشتنى تهر مدا بينيومه كه له كاتي به خاك سپاردنى مرد ووه كه دواكه و توه كاني موي سهرى خويان رانه كي شن و هاواري به رزنه كهن نهم ريگايه ناسايى نيه و زور به ي كات هه ستى گونا هى كاريكي شار و هيه. به ومانايه ي

کەهەول ئەدەن کەشەریکی غەم و ئازارەکانی خۆیان رووبەروی دۆست و ناسراوەکان بکەنەوێ تا ئیسا پاتی بکەن کە بەرامبەر بە مردووێ کە بێ غەم نین وەیا بێر لە داواکاریەکانی مردووێ کە ئەکەنەوێ کە لە کاتی ژیاڵیدا داواي لیکردون بە جیانیان نەهێناوێ. وەئیستا بۆ تەمبێ کردنی خۆیان دەست ئەدەن ئەم جۆرە کارانە.

هەر وەها نەپژاندنی فرمیسک لە کاتی ناستنێ جە نازەیی ئازیزیکماندا بەهەمان شیوێ سروشتی نیە. زۆربەیی نەخۆشەکانم دانیان پێدا ناوێ کە لە کاتی مردنی باوک یان دایکیاندا هەستیان بە تاوانێک کردووە بۆیە ئامادەیی گریان نەبوون ئەیانوت بارەریان نەکردووە کە باوک یان دایکیان بە راستی مائناوایان لێیان کردبێ و لە بەرامبەریشدا خۆین ساردی خۆیانیان پارستوو.

زۆر روونەدات کە ئەم جۆرە کەسانە داواي ماوێە کە رەنگە چەندین ساڵ پاش مردنە کە لە بەرامبەر رووداویکدا بکەوێە یادی رۆژی مردنی باوک یان دایکیان و توشی قەیرانیکی رۆحی زۆر توندبن.

ئیمەیی دەروون زانان رووبەروی ئەو راستیە بویەتەوێ کە بۆمب دەبیێت لە کاتی خۆیدا بتەقینرێتەوێ نە کە سەبر بکریێت لە پڕێکدا بتەقیتەوێ بۆ گەشتن بە ئەم مەبەستە بە زۆری نەخۆش ئاگادار ئەکەینەوێ ئەوێ لە بارەیی پەییوێندی بە مردووە کەوێ لە یادی بگێرێتەوێ بەم شیوێە وای لێنەکەین کە ئەو فرمیسکانەیی کە ئەبواي: لە کاتی خۆیدا واتە لە کاتی بەخاک سپاردنی مردووێ کە لە چاوی بەهاتیە خواری بیرشتایە، لە بەرامبەر ئیمەیی ریزێتی و بەم پێیە نەخۆش هەست بە ئارامی ئەکات و ئەتوانیێ هەنگاویکی تر دژی غەم بەاویژێتی و بجیتە پێشەوێ.

### (ئەبێت واقع بین بیت)

جیایی داخە کە زāl بوون بە سەر خەمی کدا کە بەهۆی کاریکەوێ بیت قەرەبونە کړیتەوێ هیندە ئاسان نیە.

بەزۆرى نەخۆشەكان پيّم ئەلەين ((من كارم بەنەهامەتتەكانى خەلكەو نەبەو قەسەيەى كەلەم دونيايەدا لەم بەدبەخت تر ھەيە موشكىلەكانى من ھەل نابيّت)) من لەو لایى ئەم جوړە كەسانە ئەلەيم كە شيوہى بىر كړد نەوہيان تا ئەندازەيەكى زياد نيشانەى خۆپەرستىە چونكە ئيمە ھەموومان بمانەويّت يان نا وەزيفەمانە كەسەبرى ژيانى خەلكى تر بکەين. مۆ نمونە: -

بۆ مىللەتى ھەژارو برسى گەندە خوار دەمەنى ئەنئەنىۋىي چۈنكە ۋەزىفەى مەۋىمانە كەنەيە ئېن كۆمەلانى خەلكى لەھەر نەژادە ۋەنگە تېرەيەك بىن لەبرساندا بىرەن.

دایکيک که تاقانه کوپه که ی له شهردا کوژرابوو پیمان راگه یاند که ژماره یه کی زور له دایکانی تر تووشی هه مان چاره نویسی ئه و هاتوون، کوره کانی ئه وانیش بۆئه وه ی دنیا رزگاری بیته له ژیر دهستی زولم و ستم خویان فیدا کردوه و پیم راگه یاند که مردنی کوره که ی له جهنگ دژی زالمان و داگیرکهران گه وره ترین فیداکاری دایکیکه له ریگای چاک بوونی باری جیهاندا هه ربۆیه ئه م قسانه م کاریگه ری لنگرد و وه زعی ئه ویش باش بوویه وه .

ئايلا ئەتوانىيەت ئەم قىسانەي مەن حسابى دەرسىكى وشك و بىر ماناي بۇ  
بكرىت و نه خرىتە خانەي نامۇزگارى دەرونازيەره؟ بەھيچ شيۋەيەك نه خىر.  
ھەرچۆرە نامۇزگاربيەكى ئارامبەخش ھاوكارى بەرامبەرەكەت ئەكات بۇ چاك  
بوونى وەزەي.

**(رووبه رووبونه وهی نائاسایی له بهرام بهر غه مدا)**

رووبه ربونه وه ناناساییه کان له بهرامبهر دهر دو غه مدا نیشانه ی لاوازی فیکریه بۆ نمونه هیچ پیویست ناکات ((وهك له زۆریه ی ولاته ئه وروپیه کاندای عاده ته)) که مرقوف بهردهوام بجیتته سهر قهبران و به ناو و سابون بهردی قهبری ئازیزیکی بشوات تا نیشانی بدات که ئه وه ی له بیر نه کردوه. ئیغه ئه توانین به یی ئه وه ی ئه و خۆشه وسته مان له بیر که یه ن رنگابه کی عاقلانه ی تر بگرینه ینش بۆ ئه و مردوه.

لە راستیدا هیچ کەس مردوو و کانی خۆی لە بیرناکات بە لām پێویستە واقعی بین و بزانی کەرەورەوی ژیان ئەبێت بسوریت و قابلی راوەستان نیه.

### (رەنگە غەم بگۆریت بەبیری کرداریکی بەسوود)

کاتیکی بێوێژنیک لە بەرامبەر غەمدا تەسلیم ئەبێت نایا ئەنجامی ئەو چیلیدیت، لە سەرەتادا دەورووبەری تا ئەندازەیەک دڵسۆزی نیشان ئەدەن بە لām کاتیکی بینیان کە ئەو لە حەزەیک ئارام نابێتەو و دەور دە لێی دورنەکە و نەو. لە کاتیکیدا هەموو ئەم بێوێژنانە ئەگەر لە سەرەتا نەخۆش نەبوون ئەتوانن بە جێ بە جێ کردنی ئەرکێ کە توانای جێ بە جێ کردنی هەیه جیگای پێی خۆیان لە جیهاندا بکەنەو.

هەموو ئەم کارانە نەبەستراوەتەو بەهەول و کۆششی فراوانەو بە لکو کەمێک ئیرادە و باوەر بە خۆبوونی ئەوێت بۆ نمونە کە یبانیوەک کە چێشت لێانی باش بزانی ئەتوانێت رێستۆرانیکی بۆخۆی پێک بهێنێت یان ئافەرەتیک لە ژياندا خۆش و لە ژيانی رازی بێت ئەتوانێت درومان بکات وە ئافەرەتیکێ تر پەرستاری بکات یان هەرچۆن بوو بۆ داوێن کردنی پێویستیەکانی ژيانی خۆی رێگایەکی بدۆزێتەو.

یەکیکی لە هاوڕێکانم کە کتێبیکێ بە پێزی بلاو کردبوو بە هەوی مردنی خوشکەکە ی توشی غەم و خەفەتیکێ فراوان هات چونکە خوشکەکە ی لە سەرەتای تەمەنیەو لە گەڵیدا ژیاو و بۆگە یشتن بە سەرکەوتن و گەشە کردنی ئەم ئەرکی زۆری کێشاو و هاوکاری زۆری ئەمی کردو.

دایک و باوکیان زۆر زوو لە دنیا رویشتون هەربۆیە و ئاشکرایە تاچ ئەندازەیک ئەم بۆیە لە مردنی خوشکەکە ی ئازار ئەچێژێت. پێم راگەیاندا کە کتێبی بنوسی و بیخاتە ژێر چاپەو و پێشکەشی بکات بە خوشکە خوشەو یستە دەست روشتووەکە ی.

مردنی باوکم بە راستی رووداویکی سەخت بوو بە لām چونکە بە بیروباوەری من ئەو سەرچاوەی جوانترین سیقاتی دنیا بوو ئینسان بوو بەوێ کە رەفتاری



ھەمىشە مەنى ئەخستە بىرى شەرمى ھالى ((كەنكەن)) ۋە بۆيە ئەم رستە بەناۋابانگەم لەسەر كىلى قەبرەكەى ھەلەكەند. ((دوژمنى ھىچ كەس بەلام دۈستى ھەموو كەس)) ۋەك چۈن بەھارپەكەم راگەيانەد خۆشم كىتەبىكەم نوسى و پىشكەشم كەرد بە باۋكەم ۋەلەم رىگايەۋە تەسكىنى زىاد لەھەدى خەمى خۇم پىدایەۋە.

زۆرۈن ئەۋكەسانەى كەتا لەژيانەدان ھەول ۋەلەبىرەۋەرى باۋكە دايكىيان يان ھارپەيەكى لەدەست چويان ئىلھام ۋەرىگەن ھەندىكى تر ۋەكو بۆۋەژنان كە ھاسەرەكانيان لەشەردا لەدەست داۋە مەندالەكانيان ۋا فېردەكەن كە باۋكەيان سەرچاۋەى ھەموو ئەۋ شتە جوان و پىرۋانەيە كە بۆ بەدەست ھىنانيان دەجەنگان ۋەھەر لەم رىگايەۋە لەغەمى ئەۋان كەم دەكاتەۋە.

ئىمە تەنھا بەھۆى پاكەرنەۋەى غەمەكانمانە كە ئەتۈنەن لەروۋى سۆزدارىيەۋە سەرگەۋىن بەسەر نارەھەتى و ناخۆشەكانى ژياندا

### (جىابونەۋە بىرىنىكى تىرى مېشكى يە)

ھەندى كەس پاش بىبەش بوۋن لەخۆشەۋىستى و عىشق تۈۋشى لاۋازى مېشك ئەبن و ژمارەيەكى تر لەۋبرۋايەدان كە گلاق كۆتايى ھىناۋە بەژيانى پىر لەئەھساساتى ئەۋان لەبەرئەۋەى خۇيان بەبى بەش لەخۆشەۋىستى و عىشق ئەبىنن خۇيان قىرئ ئەدەنە كۆشى يەئس و ئائومىدىيەۋە.

بەلام ئەبىت ھەموان ئەۋ راستىيە بزانن ھەركاتىك بەھۆى روۋبەربونەۋەو بىبەشى لەعەشق و مەبەتدا ئاقەتى ژيان لەدەست بەدن خۇيان تۈۋشى گەرتە دەرونيەكان ئەكەن چۈنكە گەشەى سۆزدارى ئەۋان بەھۆى تەربىيەتى ھەلەى تەمەنى مەندالەيەۋە ئاتەۋاۋە.

ھەركاتىك ئافرەتىك يان پىاۋىك نەيتۈانى لەگەل ھاسەرەكەى خۇيدا بگۈنجىت و كاريان گەيشتە گلاقو جىابونەۋە پىۋىست ناكات بەدرىژى تەمەنى باقى ماۋەى خۇى پەنجەى پەيشمانى بگەزىت و بەردەۋام خەفەت بخواتى

واپىرىكاتهوه كە ئەگەر زەواجى بەشىۋەيەكى تر بىكردايە كارى نەئەگەيشت بەطلاق و رۆژى بەم رۆژە نەئەگەيشت

ژيان پېرە لەو روداوانەى كە چاومپوانيان ناكەين وەك بىستومانە تەنانەت مىللەتە گەرەكان لەگەل ئەو ھەموو گەشە و عەقل و زانىنەدا ناتوانن كابوسى شەپو كوشتار لەجىھاندا كەم بكنەوہ يان نەيھيئەن.

### (نابىت جىابونەوہ بىتە ھۆى نائومىدى)

ھىچ راست نىە كەسيك لەبەرئەوہى طلاق دراوہ ئاگاي لەژيانى خۆى نەبىت بەپىچەوانەوہ دەبىت ھەمىشە لەبىرى ئەوہ دابىت كەبۇ تاقى كردنەوہى خوشەويستى ھىشتا كات درەنگ نەبووہ.

لەبرى ئەوہى مەزۇق تەراوى تەمەنى لەشەر و ھەرادا لەگەل ھاوسەرىكى نەگونجاودا بەرىتەسەر چاكتەرە بۇ پىك ھىنانى ژيانىكى نوئ لەگەل مەزۇقىكى تردا ھەول بەدات كەلە ھاوسەرى پىشووئى زياتر تەفاهومى ھەبىت.

### (پىئويستە دووربەكەويتەوہ لەخەيال پەرسى)

زۆر كەس سەرەراى ھەبوونى ژيانىكى ئارام و پىر لەخوشى بەردەوام گلەيى دەكەن كە گوايە بەھىچ شىۋەيەك لەژيانى ھاوسەرىتيان رازى نەين و نەگەيشتونەتە ئارەزووہ كانيان لەژيانى ھاوسەريدا ئەم جۆرە كەسانە زياد لەخەد خەيال پەرسىن يان لەھەل و فرسەتەكانى ژيان سووديان وەرنەگرتووہ. من لەو بروايەدام كەمى جورئەت كردن و كەمى دوور كەوتنەوہ لەخەيال پەرسى لەژيانى ھاوسەريدا زۆر چاكتەرە لەتەنھايى وخوشنەويستن.

### (كاتىك پىئويست بە دەرونزانە)

كاتىك لاوازى و ھىلاكى مېشكى تۆتېكەلى ترسو دئەراوكتى بئەوودە و تورەيى و ئارەزووكردى خۆكشتن و تىك چوونى مەارەسەى جنسى و موادى

بیهوشکەر و چەندەهای تر دەبیئت، دەستەوسان دامەنیشە تابە تەواوی لەناوت  
بیات بەلکو بەبێ درەنگ سەردانی دەرۋونزان بکە و ھەمیشە بیهینەو یادی خۆت  
کە یەک مسقال بەرگری چاکتر و بەسوودترە لە یەک کیلوگرام چارەسەر.

### (سادەترین رینگا چاکترین رینگا)

ئاسانترین رینگا بۆ ژیان سەبر و تەحەمول کردنە لەژێر ئازارەکانی زۆری  
ئێمە زیاد لە ھەدی توانای خۆمان ھەول ئەدەین خۆمان ماندوو بکەین لە کاتیگدا  
عەقل و مەنکیق لەو ھەدایە کە لە کاتی خۆیدا بە ئارامی و ئاسودەیی بژی و سود  
وەرگیری.

مەلەوانیکی زیرە و تیگەیش و لیھاتوو ھەندیک جار لە سەر ئاوە کە بێ جۆلە  
ئەمینیتەو و ئیسراحت دەکات تا رینگای رزگار بوون بۆ قەراغ دەریا  
بدۆزیتەو و ھێلاک و ماندو نەبیئت.

زۆرن ئەو کەسانە کە لە ژێر ئازار ھەرگیز فێری دەست گرتن بە سەرف کردنی  
سۆزداری خۆیان نەبوون، لە ھەر کاریکیاندا چ بچوک یان گەورە بە شیوەیە کە ھێز  
توانای خۆیان بە ھەدەر ئەدەن کە درەنگ یان زوو تووشی گرفتاری دەروونی  
دەبن. وەک ئەوێ ئەمانە لە گەڵ خۆیاندا دۆژمناوەتیان ھەیە بۆ چۆک پێدانانی  
خۆیان قۆلیان لێ ھەلماڵیوە. ئایا مایە پێکەنین نیە کە پالەوانیکی ملاکمە  
لە کاتیگدا خەریکە بە تۆپی تەمرینە کە خۆی تاقی دەکاتەو بەو تەئە یاریزانان  
بە ((ناک ناوت)) خۆی وێران بکات.

رۆژیک کە سەیری منداڵە سێ مانگانە کەم کرد کە لە بێشکەدا بوو زانیم کە  
بازووەکانی خۆی بە توندی ئەجولینیت و خۆی راتەپسکینێ. ھەرکاتیک کە  
دەستی بەردەم و چاوی ئەکەوت دەستی بە گریان ئەکرد لە گەڵ ئەمانەشدا ھەر  
لە جۆلە کردنی خۆی بەردەوام بوو.

داخ ئەخوارد کە نەم ئەتوانی لە کورە بچکۆلە کەم بگەینەم کە مەسنوولی  
ھەموو نارەحەتیەکانی خۆیەتی بەلام لە ھەمان کاتدا ئەو ئەندیشەیە بە فیکرمدا

هات که له جیهاندا زۆرن ئەو که سانهی که له ته مه نی گه وره شدا هه مان کاری ئەو مندالە ی من ئەنجام ئەدەن، به و مانایه ی به و نه خو شیه ی که بۆ خۆیانی دروست ئەکەن. خۆیان له مهیدانی ئەو جهنگه دور ئەخه نه وه.

به لām لیڤه دا مه به سستی من ئەوه نیه که نازار چهشتوان که ورده ورده خۆیان کردوه به دورژمی خۆیان بگه مه گالته جار چونکه ته نها دهرونزانان ئەزانن که ئەو که سانه ی که له به رامبه ر گرفت و کێشه و نازاره کانی ژیاندا هه لدین و چه ند نازار ئەچیژن.

### (بیری خراب)

چی ئەتوانی ت بکری ت بۆ به رگری کردن له ناره زوی خو نازاردان ؟ یه که مین هه نگار پتویسته ئەو راستیه بزانی که تو به شیوه یه کی هه له بیر نه که یته وه هه رکاتی که ئەندیشه کانت به زۆری خو ی له ترس و هه سادەت و شه هوت ببینی ته وه دلنیا به که هه می شه خۆت نیگه ران و ناره حه ت ئەکەیت.

بیرکردنه وه و ئەهساسی زۆر رهنگه بێته هۆی پێ که هی نانی نه خو شێ ترسناک ته نها شیوه ی بیرکردنه وه ته که ناشکرای ئەکات که ئایا شکست یان له ده ست دانی که سیکی خو شه ویستت نوقمی ئوقیانوسی نازار و بی توانای له راده به ده رت ئەکات، یان ئەوه ی ئەتوانی ت به رگه ی یان ری له نا ئومیدی زیاد له ده د بگری ت تا وه کو به مروری زه مان برینی دل چاک ده بی ته وه و جاریکی تر نا رامیت بۆ ده گه رپته وه.

ئەندیشه نابەجێ کان هیزی بیرکردنه وه به سوده کانت لێ داگیر ئەکات و ریگه ی بیرکردنه وه ی چاکت لێ نه گری و هی زری ژیانیت به هه ده ر ئەه دات و بناغه ی خو شبه ختی ت وێران ده کات. ده رونزانان له ریگای تاقی کردنه وه ی راسته و خو وه په ی به م راستیا نه ده بن و له چۆنیه تی ئەساره ت و نا ئومیدییه کان و رودا وه نا په سن ده کان به ناگان و دلنیا ن که هه ر کاتی که له کاتی خویدا ئەگه ر به رگری له ده رونیکی وێرانی نه خو ش نه کری ت چ ناگری که ده نی ته وه و چ نا شو بی که به رپا ده کا.

يەككە لە ھاورى پزىشكەكانم تاقانە كورەكەي لەكاتى ئەنجامدانى ھىرشىكى ھەواي بۇ سەرسوپاي دوژمن كوزرابو بۇيە ناچار بوو كە لەگەل لەشكرى غەمدا بەكەيتە شەپ، بۇ پزىشكىكى لەو شىۋەيە شەرح كردنى مەوزوئىكى لەو بابەتە ئاسان نەبوو بەھەبوونى دلى زامدارى خۇي ئاسان نەبوو گوبۇ لەشەرح و رەنج و نازارەكانى خەلكى تر بگريت و مېشكى ھاوكارى بكات تا ھەولې تەواو بەدات بۇ چارەسەرى كېشەكانيان.

روژيەك لەگەل جۆرە غەمكىدا بەمنى ووت: ماوەي ۲۵ سالە تەمەنى خۇم خستوتە خزمەتى خەلكى و ھەلى گرفت و موشكىلەكانيان كەچى ئىستا وابەرۇكى خۇي گرتوتەو، بەبزەيكى تالەو زياتر ووتى ((لەفرۆكەوانىدا واپاوە ئەوكەسەي پەرەشوتى پىيىت ئەيىت شەخسى خۇي سوودى لىوەرگريت تا تووشى ھەلەنەيىت ئەيىت چەند جارې خۇي تاقى بكاتەو ئەم ووتەيە بۇ دەرونزانانىش ھەمان راستى ھەيە)).

منىش بۇ بەرەنگارى غەم ناچارى ئەو ھەبووم كەمتر بىر لە كورە كوزراوەكەم بەكەمەو ھەزاران بىرەو ھەرى تەمەنى مندالى ئەو لەمېشكى خۇم و دەمرنېم، تا ھەپەپى تواناوە دەست بەكەم بەچارەسەرى نەخۇشەكانم بەشىۋەيەكى بالاترو زانستيانە تر.

### (رەنگە ئەندىشە نازاردەرەكان ئاسايى بن)

كاتيەك ئەندىشە خراپ و نازاردەرەكان ئاساي بوون و مېشكىيان داگيركرد ئەو كاتەيە كە ناتوانرېت بەرگري لەلاوازي مېشك و تېكچونى دەرون بگريت. ئەوكەسانەي كە تووشى نەخۇشى دەروونى ھاتوون و ھەموو توانا و ھىزى مېشكى خۇيان ئەخەنە ئەستوى بىر كەرنەو خراپەكانى مېشكى خۇيان. ھەركاتيەك نەخۇشەك بۇم باس ئەكات كەبەي ئەو ھەي خۇي ئارەزوو بكات و ھەپپەچەوانەي مەيل و ئارەزووى خۇي مېشكى بىريارى ئەو جۆرە بىر كەرنەو ھە

ئەدات لە قەسەکانیدا ئەلیت باوەرپەیکە جەنابی دکتۆر بەتەواوی لەخۆم بیزارم و ئارەزوو ناکەم ئەم بیرە ناپەسەندانە بەردەوام مێشکم مەشغول بکات.

لەگەڵ ئەمانەشدا رەنگە ئەو بەزاهیری ئارەزووی ئەکات بەلام لەلاشعوری مێشکی ئەو خۆیدا هاوکاری ئەم ئەندیشانە ئەکات هەركاتیك ئەم ئەندیشانە لەقولاى مێشكى ئەودا ریشەى نەبیّت هەگیز بیرومێشكى تائەم ئەندازەیه مەشغول ئەنەبوو، ئەو وەكو عارەق خۆریك وایە كە لەو پەپری راستیدا پێت ئەلیت ((بیزارم لەم زەهری مارە بەلام ناتوانم بەبێ ئەو بژیم)).

لەلایەكى ترەو نەخۆشەكەى من لەكاتیكدا تەئكید ئەكاتەو كە ئارەزووی ئەم ئەندیشە خراپانەى نیه رەنگە بەتەواوی راست بکات.

ئارەحەتى و گرفت و كێشەكانى ژيان رەنگە بیرى عەجیب و غەریب بخاتە مێشكیهو چوونكە مێشكى مرۆڤ لەبارەى بیرکردنەو چ چاك و یان خراپ مەیدانیكى چۆل و هۆلە و هیچى تێدانیه. بەلام ئەو ئیجازە ئەدات عادات و بیرى نابەجێ زیاتربجێتە مێشكیهو ئەمە خۆی لەخۆیدا نیشانەى ئەوێە كەئەو پێویستی بەدیاری كردنى ئارەزوێەكى شاراوێە، ئەو ئارەزووی كەوا لەو ئەكات بەردەوامى بیر لەم جۆرە مەسائله نابەجیانه بکاتەو.

رەنگە ئەم راستیه جیگای باوەر نەبیّت كە زۆرێەى خەلك هەندى جار لەوشتەى كە ئارامى مێشكیان وێران ئەكات چێژو لەزەتى تایبەتى لیوهربگرن، كەشەپێدانى ئەفكارى زیان بەخش لەمێشكى ئەواندا تایبەتمەندى خاسى هەیه بۆ نمونە:

بیرکردنەو لەتۆلە سەندنەو و دامرکانەوێەى جنسى بەسەر خەلكیدا رەنگە لەمێشكى هەندى كەسدا لەزەت دروست بکات، ئەم جۆرە كەسانە بۆ رزگار بوون و بێبەرى كردنى خۆیان وای دەرئەبێن كەلە دلەو زۆر بیزارن لەم جۆرە ئەفكارانە بەلام ناتوانن بەرگرى لێبكەن، جۆرە چێژێك وەرئەگرن لەوێە كەبەردەوام لەئوقیانوسى بەدبەختیان چوونكە ناشناییان لەگەڵ چێژى پێرۆزو بالادا نیهەك تەنها ئیستە بەلكو لەرابردووشدا.

بیرکړنه وه له همدې تاقې کړدنه وه ی تپهړ بوونی ته مهنې مندالې نه گهر به زانایې نه بیټ رهنګه بیټه هوې ئالوژی میښک. جاريکی تر هم راستیه دووباره نه که موه. دهرکه وتنی هم جوړه بیرو رایانه له میښکی تودا هینده ساده نیه به لام هرکات هم نه ندیشانه بېن به ئاسایې گوناوه که ی هی هیچ که س نیه ته نها خوټ نه بیټ. چونکه هرکاتیک هم نه ندیشانه دینه میښکمانه وه ئیمه ئازادین له وه ی که قبولی بکه یین یان رهدی بکه یینه وه.

### (کلیلی رووناکي میښکمان له کاتي پیوښتدا بچه رختین)

هریه ک له ئیمه خاوه نی وه سیله یه کین له میښکدا که نه توانین بیښوبه یین به کلیلی رووناکي هیچ شتیک له جیهاندا ناتوانیت هانمان بدات تایریکی تایبته بخینه میښکمانه وه نه گهر ئاره زوومان لینه بیټ. له کاتیکدا نه ندیشیه کی نابهجی و زیان به خش چووه میښکمانه وه نه توانیت به ئیراده یه کی. مه حکه موه له میښکی خوټی دهر بکه ی وه ک چوڼ له کاتي بیستنی به رنامه یه کی ناخوش له رادیودا په کسهر نه یگوږیت و دهنگه که کپ ده که یته وه بو نمونه: - پیاویک روژنامه نه خوښیته وه که نه خوشی ((نه نفولانزا)) ژماره یه کی زوری خه لکی به هیلاکته بردووه، بئ درهنگ نهو فکره له میښکیدا سره ه لئندات ((ئای خوايه منیش به هه مان شیوه توش نه بم)) لیره دایه پیوښته کلیله که بچه رختینیت و بیټه ریگر له به رده م هم فیکره خراپه له میښکدا.

نهو پیاوه رهنګه ریگا بدات که نهو فیکره زیان به خشه میښکی داگیر بکات و ژیانې لئ بکاته جهه نه م یان به پیچ وانه وه ئازایانه به خوې بلو، هم بیره مندالانه یه چی یه؟ ته نها له به رنه وه چی نه د نه قهر به م نه خوشیه گیانیان له ده ست داوه منیش نه مرم من به هم نه فکاره مندالانه یه پیکه نینم دیت، نه وکات کلیلی رووناکي میښکی نه چهر خینیت و نهو نه فکاره نابهجی به ته واوی له بیرنه کات میښکی نه خاته خزمه تیری باش و به جیوه. به لام نه بیټ ئاگاداریت پیش قبول کړدنی بیرو نه فکاری نوی نه به ته واوی نهو نه ندیشه نابهجی یانه به شیوه یه ک له میښک ببه ره دهر وه که هیچ نه سهریکی له لاشعوری میښکی تودا باقی

نەمىنىتەو، ئەبىت بوترىت ئەم جۆرە زال بوونە بەسەر ئەفكارى مەنفىدا وەكو  
 ھەموو كاردىكانى ترى مىشك پىويستى بەدەرپرېنى ھەول و كۆششى عەقلانە  
 ھەيە، بەلام ئەم ھەولە لەبەرامبەر گىرنگى لەناوبردىنى عادەت و فېكرى نابەجى  
 ھىچ نىيە، بەردەوام لەزمانى نەخۆشەكە ئەبىستىن كە ئەلئىت ((ناتوانم خۆم  
 لەدەستى ئەم بىرە نابەجىيانە رزگار بکەم، لەترس و نىگەرانى گيانم ھاتۆتە  
 سەرلئوانم))

لەم كاتەدايە كەترس و وەحشەت بەتەواوى دەگۆرپىت بۆ نەخۆشى بەلام بۆ  
 چارەسەرى ئەو چاكتىن رىگا ئەوھە سەرەراى ئارەزووى خۆى پىويستە ئاگادار  
 بکرىتەو كەدەبىت وازى لىبھىنن و لەقولایى مىشكى خۆى فرىبدا تە دەروە و  
 روونيان بکاتەو و بەبى ھەست كردن بە شەرم دەربارەيلن بنوسىت و دەست  
 نىشانىان بکات. چونكە بەم شىوھە حەقىقەتى ئەم ئەندىشە ترسناكانە وەكو  
 خۆى دەبىنىت و بۆ لەناوبردىن ھىمەت دەكات وەلەكاتىكدا ترسەكەى  
 لەناوچو ئەتوانىت كلىلى مىشكى خۆى بخاتە كارو تىكرای رىشەى بىرە  
 خراپەكان لەبىخەو دەربھىنىت.

### (دوور كەونەو لەبەردەوام بىر كەردنەو)

بەردەوامى بىر كەردنەو يەككە لەھۆى گەشەپېدانى ئەفكارى زيانبەخش  
 درىژە بەبىرى خراپ مەدە ((ولتر)) ئەيوت ((ھەرچەند زۆرتر بىر  
 لەبەدبەختىەكانى خۆمان بکەينەو ئەو زياتر دەبىت)) ھەمىشە ئەم ھاوارى  
 ئارەزايىيە لەنئوان نەخۆشە دەرونيەكاندا بەرزە، بۆچى ئەبىت بەردەوام ئازار  
 بەدەست ئەم راستىە ترسناكە بچىژم بۆچى تەنھا ئەبىت منى بەدبەخت سەبارەت  
 بەھەموو شتەى بەدبىن بىم و لەھەموو شتەى بترسم؟ بۆچى ھەركاتىك توشى  
 سەرئىشەيەكى سوك يان ھەلامەتىك دەبم ئەبىت بىر لەمردن بکەمەو ؟  
 دەروونزانان بەم شىوھە وەلامى ئەوان ئەداتەو.



((بۆچى ئەبىت ئىۋە جىبابىنەۋە ؟ ھەموو جىھان ئەم ئەندىشانەيان ھەيە دۇنيابىن ئىۋە تەنھا نىن، ئەۋەى بەخەيالى ئىۋەدا دىت بەخەيالى خەلکىشدا ھاتۋەۋە لەئەندەشدا دىت بەمىشكى خەلکىدا)).

بىننى مەترسى لەنزىكەۋە و لىكۆلىنەۋە لەھەموو لایەنكى مەترسىكە بۆ بەدەست ھىنانى عادەتى باش و يىرکەندەۋە لىۋى بۆ بەرەنگارى زەرورەتىكى باشى ھەيە و ئەساسى كەسايەتى مەرۋۋ پىك دەھىنىت، ئىۋە دەبىت ۋەكو سەربازىك بۆ زوۋ بەپروۋ بوۋنەۋەى ھەرچۆرە مەترسىك ئەبىت لەھەموو لایەك بىكۆلنەۋە لەچۇنىەتى بىرى نابەجى و خەتەرنەك بەئەگابىن تەبىتۋان بەسەركەۋتۋى زال بن بەسەرىدا.

### (مەشروب ھىچ دەردى دەرمەن ناكات)

يەكەك لەنىشانە بەرچاۋەكانى ھەلاتن لەئەندىشەى غەمناك و زىاندەخشەكان كە ئەمۋۇ زىاد لەھەد پەناى بۆ ئەبىت مەشروبە، مەشروب فروشەكان ئەلەين ((غەمەكانتەن بەشەراب بشۇن)) بەلام مەشروب بۆ چەند لەھەزىيەك ئەبىت غەم لەناۋ نابات ۋەپاش كەمىك دەبىت نەك تەنھا غەمەكانى خۇى لەبىر نەكردۋە بەلك خۇى زۆر بەبى تۋانەترو لاوازتر دىتە پىش چاۋ تاپىشۋەتۋى.

### (بىرپار لەدەستى خۇتايە)

لەبىرت بىت كەتۇ خۇت ئەتۋانىت بەرگىرى لەتۋوش بوۋنى كىشەى دەروۋنى بەكەيت ۋە يان بەپىچەۋانە خۇت تەسلىمى بەكى. ئەتۋانىت بەشىۋازو چۇنىەتى يىرکەندەۋەت بۆ خۇت بەدبەختى بەردەۋام پىك بەھىنى يان بەپىچەۋانەۋە ئارامىەكى ھەمىشەيى و يەك ژيانى پىر لەخۇشەختى بۆ خۇت دروست بەكەيت.

### (چەند رىكايەكى تر بۆ بەرگىرى كەرن لە كىشەى دەروۋنى)

۱-زىاد لەھەد گىنگى بەخۇت مەدە.

۲- هه ستنې پاکی له خوټدا گه شه پي بده و هه ول به زياتر پي بکه نه، ته جروب وه و  
تاقی کردنه و نه نیشانی داوه که پیکه نین توره یی و نیگه رانی نارام ده کاته و  
به پیچه وانه شه و ترش روی و ناوچه وان گرځی می شک ماندو و نه کات.

۳- له کاتی کدا موشکیله یه که به گيرت دینی، له گه ل که سیکدا دهرده دل بکه و  
له بری نه و هی ناره حه تیه کانی خوټ له دل تا بشاری ته و به هاوړی یه کتی باس بکه  
تا و کو له توندی و ناره حه تی گرفته که کهم بیت و ه.

۴- له کاتی کدا هه ست به ناره حه تی و ماندوی کرد، هه ول بده بروی بو سه فو و  
که ران.

۵- به ده ست هی نانی خو مه شغول کردنیک هه ندیک جار هی نده ی خویندن و  
زانین و پاره و سه روه ت گرنگه.

۶- نه بیت هه می شه هه ول بده یه سه لامه تی به دهنه ت پاریزراو بیت.

۷- ترس و نیگه رانی و نه فکاری نابه جی له باره ی نه خوشی دهر و نی له می شک  
به ره دهر و ه.

۸- له کاتی پیو یستدا چنه د جاریک نه به شه بخوینه ره و ه.

## بەشى دوانزەھەم

### (ئىۋەۋ مەشرۈب)

دەرۋىزانان لەبارەى مرۇقى مەشرۈب خۆر زانىارى فراوانيان لەبەردەستايە، ئەمىرۆ ھەموومان ئەزانىن ئەو كەسانەى كە مەشرۈب ئەخۇنەۋە نەخۇشىكن كە ئازار بە دەست بى تۈنایى كەسايەتى خۇيانەۋە ئەچىژن، بەو مانايە كە مەشرۈب خۆر ناتۈنەيت ۋەكو مرۇقىكى بە تۈناناۋ لىھاتوو رووبەپروى گرفت و كىشەكانى ژيان بېيئەۋە.

مەشرۈب يەككە لەگەرەترىن بەلاكانى ژيان، مرۇق لەكاتى خواردنەۋەدا ئەگەر زىرەكترىن مرۇقىش بىت رەنگە بىگۇرپىت بە نەزانترىن و ساۋىلكە ترىن مرۇق.

مرۇقى ئاسايى و زىرەك بۇ گەشتن بەسەر كەوتنى قورس و مەترسىدار پىشت بە ھىزى تۈنای خۇى ئەبەستى، لەكاتىكدا كەسىكى سەرخۇش ۋەكو مرۇقىكى شىت تۈنای بىركەنەۋەى راستى نىە رەنگە دەست بداتە كارىكى ۋا پىچەۋانەى دابو نەرىتى كۆمەلگاۋ ياسابى بۇ نمونە رەنگە خيانەت لەنزكترىن ھاۋپىى خۇى بكات، يان ئۆتۈمبىلەكەى بكىشى بەشتىكاۋ خۇى نابووت بكات.

### (بى ئەچىت خواردنەۋە ھەندى جار بە مەرگ كۆتايى بىت)

مەترسىە جۆر بەجۆرەكانى مەشرۈب و زىانەكانى كەرەنگە توشى مرۇق بىت پەيوەندى تەۋاۋى بەچۆنىەتى باروكەسايەتى مەشرۈب خۆرەۋە ھەيە، ئەو ژنەى

کەروبەپەروى خىيانەتى ھاوسەرەكەى بوستەوہ رەنگە رۆحىيەتى كەسابەتى خۆى  
لە دەست بىدات و تارادەى خۆگوشتن مەشروب بىخواتەوہ.

دۆسيەى نەخۆشخانەكانى شارەكان لەھەموو ولاتانى جىھاندا ئەو راستىيە  
ئەسەلمىنن كە ھەزاران كەس بەھۆى كارىگەرەى مەشروبەى نابووت بوون لە  
كاتىكا ئەگەر تا ئەو پادەيە نەيانخواردبايەوہ بەزۆرى پەرىندەويى دەدەنەوہ.

### (خواردنەوہ پىنگھاتى و ئىرانكەرە)

زىادە پەروى لەخواردنەوہدا ھەمىشە نىشانەى دەرونىكى ئارام و تىكىرژاوى  
كەسايەتییەكى منداڵانەيە، مەزەى ناسايى و تىگەيشتوو پىويستيان باوہ نيە كە  
تارادەى بى ئەقلى بىخۆنەوہو رۆژ بەرۆژ ژيانى خۆيان و دەورەبەرەكەيان ناخۆشتر  
بگەن، بەزۆرى مەزەى توپەو ھىچ لەبارا نەبوو لەگەڵ روو بەروو بوونەوہى  
بچۆكتىن كىشەو گەرت دەست بۆ مەشروب درىژدەكەن و پەناى بۆ دەبەن.

ھەندى كەس بەھۆى بى توانايى رووبەروو بوونەوہى رووداويەك و شكست  
لەكارىكدا دەست ئەدەنە مەشروب، بەلام ئەو كەشەنەى كە بەزۆرى خاوەنى كە  
سايەتییەكى بەھىزو دەرونىكى ئارام و يەكسان ئەزانن لە ھەربازەيەكەوہو جۆرى  
ئازاراكان و رووداوەكان ھەرچى بىت چارەنوس خاوەنيەتىو مەشروب ھىچ  
دەردىيان دەواناكات.

پەنايەن بۆ خواردنەوہ بەزۆرى ھۆكەى خۆپەرستىيە بەو مانايەى ئەوانەى  
مەشروب ئەخۆن ئارەزوو ئەكەن ھەرچۆن بووہ سەرنجى خەلكى بۆ لاى خۆيان  
رابكىشن و بۆ دەورەبەرەكەى خۆيان ئارەحەتىو دەردى سەر دروست بگەن ھەر  
كات بەوردى سەيرى بارى خۆيان بگەن ئەبىفن كە ئەوژن و پىوانەى كەبى بەش  
بوون و ھەن لەنەعمەتى ھاوسەرايەتییەكى سەرگەوتوو تەنھا لەبەر ئەوہيە كە  
پەنايان بۆ مەشروب بردووہ بۆ ھەلات ئەژىر بارى مەسئولىيەتەكانى خۆيان.

### (ھەولەبەدەن خۆتان چاك بگەن)

ئێوہ ئەتوانن خۆتان خۆتان تاقى بگەنەوہو كە سايەتى خۆتان بكىشن و بزانن  
كە ھەركات ئارەزووى خواردنەوہتان ھەيە نىشانەى ئەوہيە كە تواناي رووبەروو

بوونەۋە بەرەنگارى كېشە كانى ژيانقان نىيە نەبرى ئەۋەى لەمەۋلى چاكردىنى مەسائىلەكانى ژيانىن ھەول ئەدەن بە پەناىردن بۇ مەشروب لە ژىر بارى مەسئولىيەتى خۇتان ھەلبىن لەكاتىكدا پىۋىستە بزانن خۇگرىدان بەمەشروبەۋە گىرقتى ئىۋە لەچارەسەرۈ نارەھەتى كېشەكان كەمتر ناكات.

### (چارەسەرى بەكۆمەلى دەرۋونى)

جاريك بەپىي رەزامەندى سەرۋكى نەخۇشخانەيەك كە كارم تىدا ئەكرد ئەركى دروستكردىنى پۇلىكى ۋا نەروتنەۋەم كەۋتە ئەستۇ كەھەققانە دووچارىۋو كە تايىبەت بوو بەمەشروب خۇرەكان چۈنكە ئەۋان تامە زىۋىۋون كەھۋى تووش پوړنيان بەمەشروب روون يىتەۋە چارەسەرى بكن، لەپۇلەكەدا داۋام لەمەر نەخۇشيك كىرد كەبە بەرچاۋى ھەموۋانەرە چىرۋكى ژيانى خۇى بگىرقتەرە چۈنكە ئەم رىگايە كارىگىرى زۇرى ھەيە لەمەستى خۇبەكەم زانىنى كۆمەلەيەتى ، تكام لەمەر نەخۇشيك كىرد كەكېشەمە كېشە عاطفە تايىبەتەكانى خۇى باس بكات، لەمەسەكانيانا ۋادەرنەكەوت ۋەك بلىنى قسە بۇ كۆمەلى مەشروب خۇرى نەناسراۋ بكن.

تاقىكردەنەۋەكان دەربارەى مقاۋەمەت لەسەر ھەندىگياندا ھىچ ئەسەرنىكى نەپور بەلام بە پىچەۋانەرە كۆمەلىكى زۇرى تىريان كاتى لەنەخۇشخانە چور بوونە دەرۋە تەئكىدى زۇريان كىردەۋە كەبۇيەكەمىن جار زانىبۋويان كە بۇچى ئەراىردۋا قىۋلى مەسئولىيەتى ژيانيان بەبى خۋاردنەرە نەكردۋە ۋ بۇھەلاتن لەكېشەكانيان پەتايان بۇ مەشروب بردۋە، تائىستاش نامەم لەھەندىكيانەرە ئەگاتە دەست كە تىيدا ئوسراۋە كەپاش چەند سال تائىستاش دژى خۋاردنەۋەن ۋ ۋەئىدەۋارن بەيەكجارى تەركى ئەۋ عادەتەيان كىردىت.

(نایا خه لکی نه مړو زیاتر له خه لکی رابردوو به سراونه توه  
به مه شړونه وه)

بۇ ۋەلامى سەرۋە ئەيىت بلىين بەلى، چونكە رىژە مەسشروب خۇران  
لەھەموو شۇنئىكى جىھان دا بەردەوام لەزىاد بۇوندایە بۇ نموونە لە ئەمەرىكا  
۶۴٪ نى گەنجان ئارەزوۋى خواردنەۋەيان ھەيە و نرىكەى ۶۵ملىوۆن كەس  
توشبۇۋى خواردنەۋەى مەشروبىن ۋەبەزۇرى لە ۱۵ نەفەرياندا يەك كەسىيان  
مەشروب دەخواتەۋە.

نژیکه ۳ ملیونيان زياد له حده ههله و تاوان دهكهن كه نه م ريژميه مايه ي نيگه رانيه ((۷۵۰)) ههزار مه شروب خوړ ئه هلي كارن و ((۱۷۰)) ههزار سالانه، به هو ي خواردنه ووهه كارهكانيان له دهست نه دهن و (ناچار نه بن كاري تر بگره دهست به هو ي خواردنه ووهه سالانه له نه مريكا زياد له يه ك مليار دولار زيان به ئاوريه كه ي دهكات.

نژیکەى ٢٥-٢٨ لەسەدى تاوانەکانى جیهان بەهۆى زیاده رەویه ویه له خواردنه وهدا، ئەو کەسانەى راهاتوون بەمەشروب خواردنه وە بەزۆرى دوو تاسى چار زیاتر لەمزوڤى ئاسایى رووبەپرووی رووداوه جۆرەجۆرکان ئەبنە وە وەزیرچار دەبنە هۆى دروستکردنى ١٠٪ی رووداوهکان.

**(بایه‌ند بوون به‌یه‌کسانی (اعتدال) له‌خواردنه‌وه‌ی مه‌شرو‌بدا)**

ئەبىت بزانىت مەشروب كە ھەرچەندە ماددىيەكى ويرانكەرە لەھەمان كاتيشدا لەروى خۇزاكىيەو گىرنگى، تاييەتى ھەيە پۇ مروۇ ئەگەر كەم سەرف بىكرىت بەھىزكەرە بەسودە بەلام ھەركاتىك لەخواردنەویدا زىيانەپەوى بىكرىت زىيانەخشە مروۇ پتھىز دەكات.

مخواردند. می مه شروب به ریژدییه کی که م سود به خشه چونکه کاریگری  
فرایانی هیه ده ده سؤزداریه کان ته سکین ئەکات و تاراده یه کیش روون  
بودته وه که مه شروب به راده یه کی که م بق به هیزی خوین به ره کان به سوده.

دكتور ((اوژن لاندريس)) پىسپۇرى نەخۇشە دەرونىەكانى زانكۆى ((قىرچىنىيا)) روونى كردۆتەو كەويسكى بەرپۇزەيەكى كەم واتە نرىكەى ۷۰ گرام بۇەر ۷۵ كىلو خوین بەخشەكان ئەكاتەو تانرىكەى ۴ بۇ ۵ سەعات كارىگەرى دەمىنیتەو.

زۆرىەى كارمەندانى نەخۇشخانەكانى دل لەو پروایەدان كە خواردنەوەى دو پەرداخى مەشرووبى سوك ئەگەر لەكاتى ۴ لە ۲۴ سەعاتى شەو پۇژدا بخوریت سوودى بۇ دل ەيە، لەگەل ئەم ەموو بەسوود بونەشیدا زیادە رووى لەخواردنەوەدا زیانى ەيە لەسەر دل.

وەك چۆن دكتور ((داین)) گەشتەو تە ئەو ئەجامەى كە كارىگەرى ژەرەراوى بوونى لەسەردل و خوین بەرەكان دەبیتە ەوى بى نەزمى نەبچ و نیدانى دل وەرەنگە توشبوان تووشى ەندى نەخۇشى دل بكات و بەهیاكیان ببات.

ئەبیت لەزیادەرەوى لەخواردنەوەدا دووربەگەونەو و وەكو بەلایەكى ئاسای سەیر بكریت، خواردنەوەى یەك دوو پەرداخ مەشروب لەكاتى خواردندا زیانى بۇ ەبچ كەس نىیە كەم كەس ەيە ئاشنايەتى لەگەل مەشروبدا ئەبیت بەلام ئەبیت ەمیشە لە خواردنەوەدا یەكسانى پياریزیت. گەروانەبیت عاقیبەتى خراپى بەدواو ئەبیت بۇ ئەوكەسى دەخواتەو، بەپىنى لىكۆلینەوەى كۆمىسیونی نۆو نەتەوەى مەشروب.

ئىو لەكاتىكا مەشروب خۆرىكى ئاساين كەبەتەنە لەئاھەنگەكاندا مەشروب بخۆنەو لەھەمان كاتدا پریار بەدن كە بتوانن لەكاتى خواردنەوەدا دەست لەخواردنەو ەلەبگرن بەشیو یەك كەخواردنەو زیانت بۇ دروست نەكات، مەبەستى من ئەو نىە كەھەمووتان بەینمە سەر ئەوقەناعەتەى كەدوورتان بخەمەو لە مەشروب خواردنەو یان بەپىچەوانەو ەانتان بەدەم بۇ تاقىكردنەوەى خواردنەو.

بەلكو رووى قسەكانى ئەم بەشە تەنەا لەكاسانىكە كەناتوان بەپىنى پىویست ئەندازە بەكاربەینن لەخواردنەوەدا، مەبەستى من ئەو یە زیانەكاسى

زیادە رەوی تان لە خواردنە وەدا پێی رابگە یەنەو، بۆتان دەستنیشتان بکەم و هاوکاری ئەوانە بکەم کە ئارەزووی چا و پۆشیان هەیه لەم عادیەتە خەتەرناکە...

### ( بۆچی مەروۇ فێری مەشرۆب خواردن ئەبێت )

لەبارەی زیانەکانی زیادە پەوی لە خواردنە وەدا زۆر کتیب نوسراوە بەلام کەم لەنوسەرەکان کە وتوونەتە دیاری کردن و چارەسەرکردنی هۆ ((ئاگا)) وە ((نائاگا)) کانی مەشرۆب خۆرە وە.

مەبەستم لەم بەشەدا ئەوەیە ئەوانە ی خواردنە وەیان کردووە بەپیشە و رۆژ بەرۆژ رێژەی خواردنە وەیان زیاتر ئەکەن بەئاگایەن بەینمە وە لەو مەتریسایەنە ی کە خۆیان بۆخۆیان یان دروست دەکەن وە لە هەمان کاتدا بۆ خۆیانەری روون بکەمە وە کە هەندێ کەس ناتوانن بەهیچ شیوەیە ک چا و لەمەشرۆب بپۆشن. بۆ وەلامی ئەو پرسیارە ی کە بۆچی ملیۆنە هاكەس ئارەزووی خواردنە وە ئەکەن را و بۆچوونی زۆر هەیه کە هەندیکیان لێرەدا ئیشارەت پێ ئەکەین.

### (بیرۆ رای شیرە خۆری)

زیادە رەوی لە خواردنە وەدا رەنگە پەییوەندی بەتەمەنی منالیە وە هەبێت، مەشرۆب خۆر کە سێکە کە لەپەوی سۆزە وە کەم گەشەیه و وەگرفتاری گرفتی تەمەنی شیرە خۆریە، لە راستیدا ئەو پێ گەشتویە کە کە هیشتا لەتەمەنی مندالییدا ماوەتە وە چونکە هەرگیز شیر ی مەمکەکانی دایکی نە خواردووە یان بە شیر ی قوتو گەرە کرارە بۆ ئارام کردنە وە ی خۆی پەنا بۆمالیک ئەبات ((ئە وە مەشرۆب جینشین ی تەمەنی مندالی بۆ کردووەتە وە)).

کۆپی تاقانە ی بەزۆری مەترسی عادیەت کردن بەمەشرۆبی لەسەرە، هەندێ لەدەروونزانان پاش لیکۆلینە وە ی فراوان لەبارە ی مەروۇقی مەشرۆب خۆرە وە گەشتوونەتە ئەو ئەنجامە ی کە مەشرۆب لە راستیدا جینشین ی شیر ی دایکە ئەم ووتەیه لای ئەو کەسانە ی قابلی قبول نیە کە هەرگیز چیرۆکی ژیا نی مەشرۆب



خوږه‌کانیان له‌زمانی خودی مه‌شروب خوږه‌کان نه‌بیستوه له‌کاتیکدا داستانی ژبانی ئەم به‌دبه‌ختانه بییستن ئەزانن که زۆربه‌ی مه‌شروب خوږه‌کان وه‌ک بلایی گه‌شهی سۆزداری پی‌ویستیان نه‌کردبێ وه‌کو منداڵ وان و ئاره‌زوو ئەکه‌ن مه‌رشتی که‌له‌به‌رده‌ستیاندایه بیخۆن، مه‌شروب خوږ هه‌میشه غه‌مبار و ئاره‌زوو ئەکات بگه‌ریته‌وه بۆ ته‌مه‌نی منداڵی، مژینی مه‌مکی دایک له‌ته‌مه‌نی منالی پاشنه‌وه‌ش ئاره‌زووی فراوانی خواردنی بنیشت و جگه‌ره‌و زیاده‌په‌روی له‌خواردن و خواردنه‌وه هه‌موو نیشانه‌ی ئەو کارانه‌یه که‌له‌ته‌مه‌نی شیره‌خوړی ئاره‌زوومان بوو به‌ده‌ستمان نه‌هیناوه.

له‌گه‌ل ئەمه‌شدا ئەو که‌سانه‌ی که زیاد له‌پی‌ویست له‌خواردن و خواردنه‌وه جگه‌ره‌ کیشاندان زیاده‌ره‌وی ئەکه‌ن تووشی نه‌خۆشیه‌کی تایبه‌تی هاتوون که‌ده‌رونزانان ناویان ناوه ((ئاره‌زووی چیژوه‌رگرتن)) که (سه‌به‌ییکی به‌رچاوه له‌واندایه هه‌موو مه‌شروب خوږه‌کان گه‌رفتاری ئەم جوړه چیژ وه‌رگرتنه‌ن).

ئه‌توانریت ئەم ئاره‌زووانه له‌واندا به‌ئاره‌زووی مندالیک دابننێن که‌ئاره‌زوو ئەکات ناوی ئەنو‌قله‌ بمژێ که‌له‌ده‌میایه‌تی و شیریه‌نه.

ژنی یه‌کێک له‌و نه‌خۆشاکانم ئەیگێپرایه‌وه که‌هاوسه‌ره‌که‌ی سه‌ره‌پای په‌ی‌په‌وه‌کردنی رژی‌میک خواردن بۆ زه‌عیف بوون، هه‌رکاتیک که‌به‌هوی جیاوازی بیرو پا کیشیه‌کیان ئەبوو به‌خیرای له‌مال ئەچووه ده‌ره‌وه‌خوی ئەگه‌یانده نزیک‌ترین شیرینی فروش و داوای پیاله‌یه‌ک شیر و هه‌ندی شیرینی سوکی ئەکردو مه‌شغو‌لی خواردنی ئەبو ئەم هه‌نگاوه نیشانه‌ی ئەم جوړه چیژ وه‌رگرتنه‌یه.

زۆربه‌ی مه‌شروب خوږه‌کان زۆر هه‌ساسن هه‌ربۆیه ناتوانن رووبه‌په‌روی نازاره‌کانی ژبان ببه‌نه‌وه، ئەوان نازانن که‌نازار چه‌شتووی ته‌مه‌نی شیر خۆرین هه‌ربۆیه کاتیک پی‌ویسته دوورکه‌ونه‌وه له‌خواردنه‌وه ناتوانن به‌سه‌ر خۆیاندا زالبین، ناشکرایه که زۆربه‌ی زۆریان نازار به‌ده‌ست (گه‌رفتی خۆیه‌که‌م زانینه‌وه) ئەچیژن و هه‌ول ئەده‌ن غه‌مو نازاره‌کانی ژبان به‌ مه‌شروب بشۆنه‌وه، ((دکتۆر

الن)) دیاری کردووو که زۆریه‌ی ئەو مەشروب خۆرانە‌ی ئەم تاقی کردونە‌تە‌وه ئیعترافیان کردووو که خۆیان بە‌دوژمنی باوکیان زانیوو لە‌بەر ئە‌وه‌ی نە‌یانتوانیوو بە‌ره‌نگاری بنە‌وه‌و دژی بوە‌ستن رەنجو ئازاریان چە‌شتوو.

### (بیرورای هە‌لاتن)

زۆر کە‌س بە‌یانیان زۆر لە‌خۆیان ئە‌کە‌ن زوو لە‌خە‌و هە‌ستن و بە‌دوای کاردا بگە‌ڕێ‌ن لە‌کاتی‌کدا یاسای ژیان حوکم ئە‌کات کە‌بۆ بە‌دە‌ست هێ‌نانی نانی رۆژانە ئە‌بێ‌ت کار بکە‌ین و نایبێ‌ت و نا‌کری‌ت لە‌ژێ‌ر باری مە‌سئولیە‌تی خۆمان هە‌لبێ‌ین، ئە‌و کە‌سانە‌ی مە‌شروب ئە‌خۆ‌ن بە‌رده‌وام لە‌هە‌موو شتە‌کان هە‌لدێ‌ن و ئامادە‌ نین ئە‌و پرایە‌ قە‌بول بکە‌ن کە‌ ئە‌توانن بە‌هە‌ول و کۆ‌شش و ئیرادە‌ هە‌موو مە‌سائە‌له ئاساییە‌کانی ژیان چارە‌ سەر بکە‌ن، لە‌کاتی‌کدا بە‌چاو ئە‌بینین کە‌زۆر کە‌سی تر ئازایانە‌ بە‌ره‌نگاری دە‌کە‌ن و گ‌رفتە‌کانیان دوائە‌خە‌ن و پێ‌ش‌گ‌رفتە‌کان دە‌کە‌ون و چارە‌سەرە‌ی دە‌کە‌ن، هە‌لاتن لە‌واقعیە‌ت رینگای جۆ‌ربە‌جۆ‌ری هە‌یه‌، هە‌ندیک بە‌قوما‌رو هە‌ندیکیش بە‌هە‌رزە‌یی و کۆ‌مە‌لی‌کیش بە‌موادی مخ‌دەر کۆ‌مە‌لی‌کی تری‌ش بە‌پە‌نا‌بردن بۆ مە‌شروب، بە‌لام هۆ‌ی سەرە‌کی دە‌ست دانە‌ ئە‌م کارانە‌ هیچ شتێ‌ نی‌، جگە‌ لە‌تە‌س‌کین دان بە‌ دە‌ردی دە‌روون کە‌بە‌هۆ‌ی بە‌رخۆ‌ردی سەرکە‌وتنە‌کانی کە‌سایە‌تیە‌وه‌یه‌ ئە‌م چارە‌ رە‌شانە‌ بە‌م شێ‌وه‌یه‌ بە‌م کارانە‌ یان بە‌شێ‌وه‌یه‌کی کاتی بە‌دە‌ختی خۆیان لە‌بیر ئە‌کە‌ن.

((قەرزار بوون)) ((تێک شکان لە‌ژێ‌انی هاوسە‌ری، زیانی ئابوری، نە‌خۆشی، ماندووی، ئازارە‌کان، ئە‌مانە‌ بیانووی بە‌دە‌ستە‌وه‌ بووی‌خواردنە‌وه‌ن لە‌کاتی‌کدا هۆ‌ی راستی ئە‌وه‌یه‌ کە‌ ئە‌وانە‌ی عادە‌تیان بە‌مە‌شروب‌خواردنە‌وه‌کردووە‌ دە‌رکیان بە‌هێ‌زی دە‌رونی خۆیان و ئازایە‌تی توانایی م‌رو‌فە‌ بۆ تە‌حە‌مولی گ‌رفت و ناخۆشیە‌کانی ژیان نە‌کردوو.

### (بیرورای خۆ‌کوشتنی دە‌روونی)

زۆریه‌ی دە‌ونزانە‌کان لە‌و ب‌روایە‌دان مە‌شروب‌خۆ‌رە‌کان لە‌راست‌ب‌دا دە‌ست ئە‌دە‌نە‌ کارێک کە‌ ئە‌توانی‌ت ناوی لێ‌بنی‌ت خۆ‌کوشتنی دە‌روونی واتە‌ کە‌تە‌نها

له بهر نه وهی توانای دیاری کردنی هوۍ شارو هی شکسته کان و بی توانای خوځانیان نیه دهست نه دهنه مردنیکۍ پله به پله یی به لّام نه م رایه یه سر نه و که سانه دا ناسه پیټ که به شیوه ی ریژ هی و یه کسان نه خو نه وه.

عاده ت کردن به مه شروب سنوری جیا کردنه وهی نیوان ناره زوری ژیان و ناره زوری مردنه جوړیکه له خو کوژی هه له و (ژه هراوی کردنی) گیان و روچه. مه شروب خوړ به ئیراده ی خوۍ نه ژۍ و نه مرۍ به و مانایه ی له یه ک کاتدا هم له مردن و هم له ژیان نه ترسی له دونیای سیه مه دا له و په ری بی توانای و سرگره دانی ژیان نه باته سر.

### (بیروای رزگار بوون له ریگره کان (مانع))

ئیمه هه موومان خاوه نی غه رایزو سوژی سره تایین که هه میسه بو دهر پړینیان به دواۍ فرسه تیکدا نه گه پړین به لّام ویزدانمان ریگره نادات به ره لای بکه ین بو نمونه.

رهنگه پیاوړیک دووړیکه ویته له باسکردنی عه لاقه و خوشه ویستی خوۍ نسبت به نافرته تیک به م پییه واده رده که ویت که نه و پیاوړیک زیاد له حد به نه دهبه به لّام له قولای دلیه وه نه م ناره زووه سر دهر نه هینی که بازووی نه و ژنه دلرفینه بگریټ و باسی خوشه ویستی خوۍ بو بکات.

له کاتی ناسایدا توانا و جه ساره تی نه م کاره ی نیه به لّام که خوار دیه وه زمانی ده کریته وه و نه وهی له دلیایه تی بو نافرته ته که ی دهر نه بړۍ، نه گهر دواکاریه که شی رت بکاته وه گونا هه که ی نه خاته سر نه و دوو په رداخه مه شرووبه ی که خوار دوو یه نیه وه.

((دکتور والتر مایلز)) نه لیت ((مه شروب مړوژ رزگار نه کات له ترس و نیگرانی و ههستی خوۍ به کم زانین و بی توانای وه شهرم و دوو دلیه ی که پیشت رگر بووه له دهر پړینی نه حساسات و سوژداری نه وله ناو نه بات.

بەتەوارەتى راستە كەمە شىروب بەشىۋەدىيەكى كاتى رىنگرەكان لەسەر رىگاي دەرىپىنە سۆزدارىيەكان ھەلدەگىرت، بەلام مەشروب خۇر ئاگادارى ئەو نىيە كەبەم شىۋەيە بوو بەمروئىكى ((شەخسىيەت مەنەئى)) كەسايەتى دەستكردو بۇ پەيدا كەردنى رىگاي رىزگارى و سۆزدارى و پىشكەوتنى ژيان پىۋىستە رىگاي عاقلانە ترو پايدەدارتر بدۆزىتەو جگە لەخواردنەو.

((چانىگ بروسەتر)) لە راپۆرتىكدا لەژىر ناوئىشانى ((بۇچى خواردنەو مە تەرك كەرد)) ئەللى ((ئاشكرايە كەمەنىش وەكو تىكراي خەلكى لەكىشمەكىش و بەلاكانى ژيان رەنچ ئەبەم بەبى شەك خواردنەو تائەندازەيەك تەسكىنى ئازارەكانى ئەدام بەلام بەداخەوە كاريگەرى ئەو مەشروبە رىك وەك ئەو مادە توندەو ابو كەبۇ پادكردنەو پەلەي سەر قوماشىك بەكار ئەھىنرا كەپاش پاكردنەو پەلەكە پارچە قوماشەكەشى لەناو ئەبەرد كاتىك زانىم مەشروب لەپىناوى ئارامىيەكى كاتى جەستەم دائەپزىنى بۆيە وام بەباش زانى بۇ تەسكىنى دەردو كەم كەردنەو ئەو كىشە دەرونايەي بەروكى گرتەبووم لەبرى مەشروب رىگايەكى عاقلانە تر مەلبۇزىم.

### (مەشروب سۆزە زىانبە خەشەكان ئازاد ئەكات)

زىادە رەوى لەخواردنەو بەشىۋە يەك كاريگەرى ھەيە بۇ مەندىك، كە وای نىدەكات كەبەبى ھۇ ئازارى مەزۇقى بىن تاوان بەدات، جگە لەو پەلەي كەمەشروب ھەستى جەسادەت و ئارەزوى تاوان و ھەرزەيى و خۇكوشتن زياتر ئەكات تاجەدى كەمەندى لەدەروونزانان ((الكولىزم)) بەجۆرىك لە شىتى ئەدەنە قەلەم.

### (ئەبىت چارەسەرى مەشروب خۇر بىكرىت)

ئاسارەكار وانىشان ئەدەن كە ئەمرو مەشروب خۇرەكان ۶۰٪ ئومىدى چارەسەر كەردىشان ھەيە، لەگەل ئەمەشدا تا پىشتر كىشەي سۆزدارىيەكان روون نەبىتەو ھوى كۆتايى پەناپەردن بۇ مەشروب ئاشكرا نەبىت بەھىچ شىۋەيەك

ئەگەرى چارەسەر نىيە، لەبەر ئەۋە دەپنەت مەشرۈب خۇر بەنەخۇشى دەرۋەزى دابىرنىت و دىكتۇرى دەرۋەزى چارەسەرى بىكات.

خۇشەبەختانە رەۋشى خەلكى سەبارەت بەھەلىسوكەوت لەگەل مەشرۈب خۇرەكان گۆپراۋە ئەمۋ مەشرۈب خۇرەكان ھىندە سەختىگىرنىن بۇ تەرك كىردنى مەشرۈب ۋە لەبەرەمبەر یشدا ۋەكو نەخۇشەك رەفتارىيان لەگەلدا ئەكرىت بۆتەرك كىردنى عادەتەكانىيان رىگای زانستىيانەى دەرۋەزى ئەگرەنە پىش.

تەجرۈبەى نىشانى داۋە كەھەركات سەۋەزەن بىتوانىت گىرفت و كىشمەكىشەكانى كەسايەتى مەشرۈب خۇرىك روون بىكاتەۋە و چارەسەرى بىكات ئەۋكەسەش خۇبە خۇۋاز لەخواردنەۋە دەھىننىت و تەركى ئەكات.

## (۲۵ رىگا بۇ ۋاز ھىتان لە مەشرۈب)

دىكتۇر ((روبرت سالىگن)) مامۇستاي دەرۋەزى لەزانكۆى ((جان ھىكىنر)) زۇر لىكۈلنەۋەى لەبارەى مەشرۈب خۇرەۋە كىردەۋە رشتەى قانۇنىكى لەم بارەيەۋە دىيارى كىردەۋە كەتۈشېۋانى فېر بوى مەشرۈب ئەتۈۋان سۈۋدى لىۋەرىگىن ھەركەسىكى ئاسايىۋ تىگەشتەۋ كەنىەتى باش بىت بۇ ۋازىنەن لە خواردنەۋە ھەركاتىك بىھۋىت بەم ۲۵. خالەى (د. سالىگن)، ۋ بەگۈشارخستە سەرخۋى ئەتۈۋاننىت بۇ يەكجارى كۆتايى بھىننىت بەخواردنەۋەى مەشرۈب.

۱- ئەم راستىيە بەۋ پەرى ئازايەتى ۋ قەناعەتەۋە قىۋل بىكە ئەۋ بىرو پايەى كە ھەركىز ناتۋاننىت تەركى مەشرۈب بىكەى بىرو باۋەرىكى بەتەۋاۋى پۈچە.

۲- ھەۋل بەدە ئاگادارى ۋ زانىارى بەدەست بھىننىت سەبارەت بەزىانەكانى مەشرۈب، مەشرۈب نەك تەنھا پارەۋ سەلامەتت ئەفرىنى بەلكو ۋەكو ھەمۋ ((موادى مەدىرىك)) لەھەمۋ روۋىيەكەۋە مالت ۋىران ئەكات.

۳- ئەبىت ئەۋ راستىيە بزاننىت كە بەبى تەرك كىردنى مەشرۈب مەھالە بىتۋانى سۈۋد لەزىيانىكى پىر سەعادەت و خۇشى ۋەرىگىت.

۴- راستگۈبە لەگەل مەيل ۋ ئىرادەى خۇت بۇ ۋازىنەن لە مەشرۈب.

۵- ھەمىشە لەيادت بىت كە گرنگترىن ئەركى تۆلەئىستادا دوركە وتنە وەيە لەخواردنە وەي مەشروب، ئەگەر بۆگەشتن بەمەبەستەكانى خۆت پيويست بەھاوكارى بىت دلتىابە ھىچ كەس وەكو خۆت نامادەي ھاوكارى كردنت نايىت.

۶- دلنیا به که هر مروتیکی عاقل و راستگو به هولی برده وام له کاتی دیار یکر اودا نه توانیت به چاکی ریگای ژیا نی بی مه شروب فی ربیت و بیگریته وه پیش.

۷-ئەبىت ئەو راستىيە بزانى بۇ ئەۋەى مەشروب خۇرىك يەتەۋاۋى ۋاز لەخواردنەۋە بەيىنىت ۋ رىچكەى ژيانى خۇى دووبارە بخاتەۋە سەر رىڭگى ئاسايى خۇى بەلاى كەمەۋە سالىك كاتى ئەۋىت.

۸- به پیری تواناوه هاوکاری نهو دہرونزانہ بکہ کہ چارہ سہرت نکا.

۹-قەناعات بەر راستىيە بەينىڭ كەتەنھا بەھۇي عىلمەۋە ئارەزوۋى تۇبۇ مەشروب لەناۋ ئەچىت.

۱۰- بەدېقەتەۋە بەرنامەيەكى رۇژانە داپىرئىزەۋ موۋبەموۋ جىبەجىيى بىكە تا سەلامەتتەت بۇ بىگەرئىتەۋە ۋە كەسايەتتەت بەرولاي يەكسانى ببات ۋەعادەتى نوئى جىگىاي عادەتى رابردوۋت بىگەرئىتەۋە.

۱۱-چاک بزانە کەسەلامەتی جەسمی مەرجیکی بنەرەتی یە بۆ تەمک کردنی خواردنەوه.

١٢- گرنگی خواردنت له یاد بیټ بزانه که چاکترین وه سیله بۆ له ناوبردنی ئه و ماندوی و توپییه که مروؤ به ره ولای خواردنه وه په لکیش ده کات خواردنی گونجاوه هه میسه هه ندی نو قل و چکلێت له گه ئدا بیټ له کاتی هه سترکردن به ماندوی بیخۆ.

۱۳- دوو ربکه ونه وه له یه له یه لی و ماندوویه تی بی هوده.

۱۴- دور بکھونہ وہ لہکیٹشہ سۆزداریه کان.

۱۵- لەكاتىڭدا ئال و گۆپىكى گىرنگ لەژياندا روو ئەدات بىتەوئىت يان نا ئال و گۆپىكى سۆزدارى و دەرۋونىت لى روو ئەدات تا ئەتۋانى خويىن ساردى و ئارامى خۆت بپارىزە.

۱۶- ھەول بىدە بەبى پەناىردن بۆ مەشروب، رىگاي ئىسراحتى دەرۋونى و جسمى خۆت فېرىيت و بىدۆزىتەو.

۱۷- ھەرگىز رىگە مەدەكە سۆز زال بىت بەسەر عەقل و بىرگىردنەو تۇداو ھەمىشە بۆ بپارىدان لەھەموو كاريڭدا پشت بەفېكرى خۆت بەستە.

۱۸- كاتىڭ كەدەخۇنەو دۈوركەونەو لەسەرنجى فېكرى خۆتان.

۱۹- بەتەواوى دۈور بکەونەو لەقبولگىردنى مەشروب كە پىتان تەعارف ئەكرىت.

۲۰- لەو بېروايەدا مەبە كەبتوانىت لەباتى مەشروب ئازادانە شەراب بخۆيتەو چونكە شەرابىش ھېچ جىاوازيەكى لەگەل مەشروبدا نىيە.

۲۱- بۆ درىژە پىدان بەخواردنەو ئەو بەھانەيە مەھىنەرەو كەمرۆف تۋاناي دۈوركەوتنەو نى لەشتە بۆماوھىيەكان.

۲۲- لەكاتى سەرەتايى دۈوركەوتنەو لەخواردنەو كەھەستقان بەنارەحتى كرد دلسارد مەبنەو، بەلكو بەپىچەوانەو ئەم حالەتە حىسابى حالەتېكى چاۋەپوان كراوى بۆ بگەو زىاد لەپىويست ھەول بىدە بۆتەرك كىردنى ئەو عادەتانەى خۆت.

۲۳- چاۋ پۆشى بکە لەبارەى ئامۇڭگارى و پىرسىارە بى ھۆكانى ھاوپى و خزمەكانت سەبارەت بەخۆت بەبى ئەوھى ناپەرەت بىت.

۲۴- ئەوھش بزانە كە ئەو كەسانەى كەداواى ھاوكارى ئەكەن بۆ وازھىنان لەمەشروب زۆربەيان (رىژەى) فېكرىان بەرزو ئاسايى يە لەكاتىڭدا خواردنەو نىشانەى شكستە، بپىارى جىبەجىڭىردنى ((ئىعتدال)) يەكسانى لەخواردنەو نىشانەى ئارەزووى گەشتن بەسەرگەوتن و خۆشەختىە.

۲۵- ئەم خالانە بەبى سوود مەزانە لەبارەى ئىش و سەرگەرمى ئەمپۇى ژيان بەلكو ھەمىشە لەيادت بىت و جىبەجىيان بکەن.

## بەشى سىانزەھەم

### (مروۋ ئەتوانىت رىبگريت لە ھاوسەرايەتى ئاناسايى)

لەرادە بەدەرن ئەو ژن و پياوانەى كەغەمزاك و نىگەرەن بەھۆى كەوتنە ھەلەو  
لەبەھەلېژاردن و دىارى كردنى ھاوسەرى ژيانىان، كەھەر لەسەرەتاي  
دەزگىرانىەو ژيان بەخالى لەتام و چىژ ئەبىنن و ژيانىكى پېر لەغەم و نارەھەتى  
بەسەر ئەبەن، وەك چۆن لادىيەك بەسەيركرنى ئاسمان پىشېبىنى لاڧاويان يان  
باران بارىن دەكات، دەروونزانىش بەسەرنجدانى ھەندى زانىارى ئەتوانىت  
تارادەيەك بەدلىنبايەو پىشېبىنى بكات كەچ جۆرە ھاوسەرىيەك رووبەپوى  
شكست دەبىتەو ھەسەرناگرى.

كاتىك سەرنجى بىرەرييەكانى خۇم ئەدەم رووداوى زۆر ژن و پياو دىتەو  
يادم كەبى سەرنج دانە كۇتاييەكەى چ ھەولىكىان نەداوە بۇ رزگاركردى (ژيانى  
ھاوسەرييان لەشكستى يەكجارى، ھەربۆيە دەگەمە ئەو پايەى ھۆى بنەپەرتى ئەم  
شكستە لەرادەبەدەرەنە لەجىھانى ھاوسەردارىدا بېريارى نادروستى ژن و پياو  
بەرامبەر بەھاوسەرى ئايندەى خۇيان لەپىش ھاوسەردارىدا لىرەدا تەنھا بابەتى  
نەخويندەوارى و بى مەلوماتى لە ئارادانىيە بەلكو لەرادەبەدەرن مروۋى زاناو  
پايە بەرنىش كەبەھۆى بېريارى بەپەلە لەھاوسەرىدا روو بەپرووى ناپەسەتترىن  
ژيانى ھاوسەرى بونەتەو، بەزۆرى نەخۆشەكان بەم شىۋەيە لەمن ئەپرسەن،  
(ئايا ھۆيەك مەيە كە ھاوكارى مروۋ بكات لەدىارىكردن و بېرياردان لەبارەى  
ئايندەى خۆيەو و دوورى بخاتەو لەتوش بوونى ھەلە)) لەوەلامياندا پىيان



ئەلیم بەلنئ ئەم وەسیلە یه بریتۍ یه له ههول بۆ ناسینی عەیب و ههله کانی  
که سایه تی هاوسه ری ئاینده بئ شک گه روانه بئ کۆتایي ئەو هاوسه ری ه شکست  
ده بئیت.

### (نیشانه ترسناکه کان)

له کاتی ده زگیرانیدا مروؤ ئەرکی (کابتن) ی که شتی هکی بچوکی هیه که ئەبئیت  
ئاگاداری یاسا تایبه تیه کانی ده ریاوانی بئیت، بتوانییت پیشبینی ده ریاوانی  
بکات له هه مووشی گرنگتر ئەبئیت ریگه نه دات که شتی که بهر که ناره کان بکه وئیت،  
واته ئەبئیت ئەو مه ترسیانه ی که ده بیته هو ی شکستی هاوسه ری دیاری بکات و  
بیان بینییت.

### (خواردنه وه ی کۆن)

ههروه که پیشتر باسمان کرد ئەو ژن و پیاوانه ی که زیاد له پیویست مه شروب  
ئه خوئه وه گرفتاری کیشه ی که سایه تین هه ربۆیه خواردنه وه له دونیای  
هاوسه رییدا مه ترسی گه وه پیک ده هیئیت، ئەگه ر پیاوینک له گه ل زیاد  
له پیویستی خواردنه وه بتوانییت پارهی زیاد له حد پهیدا بکات نابیت ته صه ور  
بکریت که سهروه ته که ی که موکو رتیه کانی ژیا نی هاوسه ری له ناو ئەبات ئەگه ر  
کچئ به دنیا ییه وه بزانییت که داواکه ره که ی ئەو له کۆمه لگادا زیاد له حد  
مه شروب ئەخواته وه چاکتر وایه داواکاری ئەو رت بکاته وه چونکه به م شیوه یه  
خو ی له ته مه نیکی دريژ خایه نی به ده ختی رزگار ئەکات، ئەوپیاوانه ی  
که مه شروب ئەخوئه وه ئەخوینه خانه ی خراپترین هاوسه ره وه پاش هاوسه ریش  
هه وئنه دن ژنه که ی خو یان به هه مان شیوه ی خو یان فیوری کرده وه ی خراپ بکه ن،  
ئەگه ر داواکه ریک به لئیزی دا که پاش گواستنه وه واز له خواردنه وه ئەهیئیت نابیت  
باوه ری پیبکریت، بۆ جیه جیکردنی په یمانه که ی، هه ندی ژن له کاتی ده زگیرانیدا  
شانازی به خو یانه وه ده که ن وای نیشان ئەده ن که وایان له ده زگیرانه که یان  
کرده وه واز له خواردنه وه بهیئیت، بئ ئاگا له وه ی که پیاوان به زوری ئەوان فریو  
ئەده ن وعاده تی ناپه سه ندی خو یان پاش زه واج دريژه پی ئەده ن.

هیچ شتی له وه ناپه حهت ترنیه که تهحه مولی کرده وهی ژن یان پیایوکی مه شروب خور بکړیت، مه شروب زور خیزانی نابووت کردوه هریویه پیویسته ئیوه هه ولېدهن ژیانی هاوسه ری له گهل که سیکدا دابمه زینن که به هیچ شیویه که لیوی له مه شروب نه دا بیټ وه یان ته نه له کاتی گونجاو سه فرده به ئوصول چنه د پرداخیک بنوشی به لام نه گهر عاده تی به خواردنه وه گرتبوو هه رگیز باوهر به په یمانی مه که بو وازه ینان له مه شروب دور بکه وهر وه لیسی چونکه به پیچه وانه وه به دریژی ماوهی ژیانته خوت تووشی به دبختی و گرفتاری گهره نه که یت.

### (خیانته)

یه کیکی تر له مه ترسیه کانی مه شروب خیانته کردنه له هاوسه ((ژنیک که به رده وام بخواته وه زور خیانته له هاوسه رده کی نه کات نه م راستیه به سه ر پیوانیشدا نه سه لمی هریویه نه مه ش نیشانه یه کی تری نه وه په که مه شروب خوره کان ناتوانن خیزانیکی خوشبخت دوست بکه ن، به زوری مه شروب شهرم و حه یا له به ین نه بات وویژدان نه کوژیت و هه موو په یمان و به لینه کانی ده زگیرانی له بیر نه باته وه، خواردنه وه پیوا تووشی هه له نه کات ژنیش زیاتر له پیوا به ره و لای فه ساد په لکیش نه کات، هه موو کو مه لگای به شهر ی نارهنوی گه شتنه ژیانی هاوسه ریان هه یه ته نه دا بونه ریتی نه خلای و کو مه لایه تی و زال بوون به سه ر نه فسدا یه که هانی مروقه نه دات ده ست باته هاوسه ری نیمه نه وکه سه به گونا هکار دانانین که بویه که مین جار توشی تاوانیکی بچوک پوه به لکو به وردی نه کو لینه وه له و هوی ی که وای له و کردوه ده ست باته نه وکاره له کاتی دانه ریدا هو ی شار وهی تاوانه که نه خینه به رچاو، له ده ورانی ده زگیرانیشدا هه ر کام له بابه ته سوکه کان نه بیټ به قورس سه یر بکه ین و په ی به هه موو هه له کانی که سایه تی ده زگیرانه که مان ببه ین.

بؤنمونه:- نه و ژنه ی که زیاد له پیویست عشق بازه به رده وام باسی پیوا ی تر ده کات به م کاره ش ژنیکی سوک ده بیټ و نه گهریش دلنیا مان کاته وه

پەيوەندى ئەو لەگەل جاك يان بىل پەيوەندىيەكى ئاساييە ئەم دۇنيايە ھىچ لەسوكى ئەو كەم ناكاتەو، ھەركات سەرنجى رابردووى دەزگىرانەكەت بەدى ئەتوانىت لەو دۇنيابىت كە ئايا ئارەزووى خىانەتى ھەيە يان نا چاكتەرە پىش بىريارى كۆتايى بەتەواوى لەبارەى ئايندەى خۆتەو ىر بکەيتەو.

### (بەپىي گەشەى سۆزدارى)

ئەوانەى كەدەرونيان نەخۆشە تووشى ((گەشەى سۆزدارى بوون)) ھەربۆيە رەقتارى نابەجىي ژن يان پىاو توپەيى ھاسەرەكەى تاپاردەى تەقنبەو بەرزەكەتەو.

((رولف دەروين)) لەم بارەيەو دەئىت: ((ئەو كەسەى كەنەخۆشى دەروونى ھەيە ھوككى مەللىكى ھەيە لەبەر ئەو ى گرقتە جۆرەجۆرەكانى ئەو ھىشتا لەناو نەچووە نابىت زەواج بكات)) ئەگەر دووكەس كەھەردووكيان گەشەى سۆزى پىويست و كاملىان نەبىت زەواج بکەن بەپىي خۇيان بەرەو لای ژيانىكى پ بەبەدبەختى ئەپۇن.

پىشنىارى مەقامىكى بەرزيان بۇ ((جاك)) كرد لەولايەتى كالىفۇرنىا، بۆيە پىش رۇيشتن بىريارى داكەدەزگىرانەكەى ((دورتى)) بگوازويتەو بەلام كاتى مەبەستى خۆى سەبارەت بەگواستەو ى شوينى كارەكەى بۇ دەزگىرانەكەى دەربىرى كچە ناپەھەت بوو راي گەياند مەھالە بتوانى دور لەباوكودايكى ژيان بەرىتە سەر تگاي لە جاك كرد كە ئىشىكى تر لەنيۇركدا بدۆزىتەو پىشنىارى كرد كەپاش گواستەو لەمالى باوكو دايگىدا ژيان بەرنەسەر چونكە زياد لەپىويست بەسرابويەو بەدايك و باوكىەو دور لەدايك و باوكى ژيان ھىچ مانايەكى نەبوو.

مايەى نىەگەرانىە ((جان)) نەيتوانى ئەم پىشنىارە ناپەسەندە پەسەند بكات و سەر ئەنجام لەيەك جىبابوونەو، كەسانى لەم جۆرە زۇن كەخاوەنى گەشەى سۆزى پىويست نىن لەگەل رووبەرەو بونەو ى كەمترىن شكست لەدونيای

هاوسەرى و دەزگىرانىدا خىرا بەرەولاي باوك و دايكيان دەپۇن، لەكاتىكىدا پىيوستە ئافرەتتىكى زىرەك تواناي ئەوھى ھەيتت كە جىيايىتەوھ لەناوچەي ژيانى خۇي، خۇي رابەيتىت لەگەل ئەوشوئىنەي كە ھاوسەرەكەي بۇي ديارى ئەكات، زۆر پىاويش ھەيە بەشىوھەك بەسراونەتەوھ بەباوك و دايك و خواردنى بەلەزەتى دايكيان كەترسيان ھەيە ئايا زەواج بکەن قازانجيانەو ژيانى ئيسراخەتيانم فیدای ژيانىكى ناديار بکەن؟

ئەو گەنجانەي كە تواناي دوركەوتنەوھيان نىە لەمالى خۇيان و جورئەت ناكەن و گەشەي پىيوستيان نىە بۇ ھاوسەرايەتى ھەركاتىك چۈنە ناوژيانى ھاوسەرىيەوھ درەنگ يان زوو كىشەدروست ئەكەن، بەزۆرى ئەم جۆرە كەسانە زياد لەپىيوست لەكاتىكىدا كەمترين نىشانەي خۆشەويستى و محەبەتى ھاوسەرەكەيان بەرامبەر بەكەسىكى تر ببينن كىشەيەكى گەورە بەرپا ئەكەن.

### (دل پىيسى)

زۆر پىياو ھەن كەدووجار ھاوسەرەكەيان بىنى لەگەل كەسىك يان خزمىكىدا ھەلپەرن بەبئ ھۇ بەسوكى سەير دەكەن ئەيەويٹ بزانىت لەكاتى غيايى ئەمدا ھاوسەرەكەي چى ئەكات و بۆكۆي ئەپرات ئەم جۆرە دلپىيسىە بئ سەبەبە بەھوى غەريزەي دلدارى تەمەنى منالى و نىشانەي خۇ بەكەم زانىنە، نەخۆشى دلپىيسى جىاوازە لەگەل دلپىيسى ئاسايى بەو مانايەي كەلەحالىتى ئاسايى چووەتە دەرەوھ گۆپراوھ بە نەخۆشەيەكى دەرونى، ئەو پىياو ژنانەي كە گرفتارى دلپىيسى نا ئاسايىن ئازار بەدەستى جۆرىك لەھەستى ناھەمنیەوھ ئەچيژن.

ھەلەبەتە مەبەستى من ئەو دل پىيسىەيە كە نا ئاسايىيە، ئەم جۆرە دل پىيسىە بەزۆرى لەو پىاوانە روو ئەدات كەخۆشەويستىكى زۆر جوانى ھەيە يان كچىك كە خۆشەويستىكى بەشەخسىەت جوان و سەرنج راكىشى ھەيە، تاقى كردنەوھ سەلماندوويەتى بۆمن كە ئەو ژنانەي لەلای من باسى دلپىيسى ئاسايى ھاوسەرەكانيان ئەكەن زۆر جار وای نىشان ئەدەن كە ھاوسەرەكانيان لەرووي

جنسیه وه بی هیزن، ئەمەش ئاگاداریه کی تره بۆ ئەو کهسانه ی که تووشی کێشه ی دلپێسی ئەبن.

بروایون به وه ی که دلپێسی نیشانه ی عه شق و خوشه ویستی به ته سه ورێکی به ته وای به تاله، به پێچه وانه وه رهنگه ئاره زوی چونه ژیا نی هاوسه ری به هوی سه به بیکی ده روونی وه کو چیژی جنسی یان ئاره زوی به ده ست هیئانی عه شق و محبه ت بی ت له بری خوشه ویستی به خشین.

### (کێشه ی جنسی)

به پێی ئەو ئامارانه ی که به م دواییه به ده ست ها تووه زۆربه ی جیا بونه وه و ته لاقه کان به هوی بی توانایی سازشی جنسیه وه یه، من ته نها پاش گو ئ گرتن له ئیعتراقاتی ژن و پیاوانی ئازار چه شت و له هاوسه ریدا د ل نیا بووم که ئەم راستیه تچه ند راسته که رووبه پرووی هه ر هاوسه ریکی شکست خوارد و ده بمه وه د ل نیام که گرفتی ئەو له ناره حه تی جنسیه وه سه رچه وه ئەگری ت، زۆر پرسیارم لیده کری ت، ((له کاتی کهدا خیزان و مه زه ب و کۆمه لگا په یوه ندی جنسی پیش هاوسه ری قه دهغه ئەکه ن چۆن ئەتوانی ت له م باره وه یه وه د ل نیایی به ده ست به یئنی ت که هاوسه ری ئاینده ی باش هه لبرێرا وه، له وه لامدا پێیان ئەلیم به ده ست هیئانی د ل نیایی قابلی قبول نیه وه چۆن ده روونان ناتوانی ت بلی ت که سی ک نه خووشی ده روونی هه بی ت خو ی ده کوژی ت یان نا))،

ده روونان ئەتوانی ته نها به ((چاره سه ری)) نه خووش ئەو رێگایانه پیشانی نه خووش بدات که رزگاری ئەکات له خو کوشتن، هه رکه سیکی وشیار ئەگه ر هه ندی زانیاری جنسی هه بی ت ته نها له کاتی قسه کردن له گه ل که سی کهدا ده رباره ی جنس ئەتوانی ت به چاکی بزانی ت ئایا رێگای ئەو له م رو وه ئاساییه وه یان به پێچه وانه وه به رامبه رکه ی له م رو وه بیرو بۆچوونی نا ئاساییه یه. هیچ کهس پیش ته ربیه تی جنسی پێویست ناتوانی ت خو ی ئاماده بکات بۆ هاوسه رایه تی هه میشه به و نه خو شانم رانه گه یه نم که هاوسه ریان نه کرد و وه ژنیان نه هیئا وه سی چوار کتییی پر له بابه ت ده رباره ی ته ربیه تی جنسی بخویننه وه.

دلنیا بن تهنه به هوی نا شاره زایی جنسی پیش هوسه ریه که نه بینن سهدان ژن پاش هوسه ری له گه ل پیاوانی تووشبوو به گری جوره جور ی بی توانایی جنسی گرفتاری چهن دین خه یالاتی بیهوده دهکات، یان پیاوان نه بینن به هوی ساردی له جنسی ژنه کانیاندا ناچار نه بن پایه کانی مال ویران بکه ن.

نه بیت دلنیا بن له وهی که هوسه ریتی کیشمه و کیشه کانی جنس حل ناکات و نه وکه سانه ی که دلنیا ن که توانای جنسی پیویستیان نیه پیش چاره سهری ته و او نابیت بچنه ژیا نی هوسه ریه وه.

نه و کچه ی که چیژی جنسی به که م نه زانی و به شتیکی بی مانا نه ی داته قه له م و پله ی جنسی له هوسه ریدا به که م نه گریت به دلنیا ییه وه ژنیکی باش نابیت و پاش هوسه ری هه زاران کیشه دروست نه کات.

پیاوینکیش که زور رهفتاری خوشکو برایه تی له گه ل هوسه ره که یدا له روی جنسیه وه به کار نه هیئت هه رگیز میردیکی باش نابیت و خیزانیکی خوشبه خت پیک ناهینیت.

یه کی که له نه خوشه کانم کچیکی جوان بوو نه یووت زور نه ترسم له قه بول کردنی پیشنیاری نه و پیاوه ی که ماوه ی سئ سال په یوه ندی خوشه ویستیم له گه لیدا هه بووه له ته وای نه م ماوه یدا هینده به شیوه یه که رهفتاری له گه ل کردووم که ته نانه ت باوه شیشی پیا نه کردووم بویه زور نه ترسم زه و اجی له گه ل بکه م وه نه پرسیت نایا نه م لوه ناگاداره له راستیه کانی ژیان، به ته وای ترسناکه که پاش زه و اج ژن و پیاو بلین که چاکتره هه ریه که یان له ژورنیکی جیا وازدا بخون به تایبه تی کاتی که زانرا بیت جوت نه بوونی جنسی نیوان ژن و پیاو مروقه تووشی نه خوشی دهروونی نه کات.

### (به دبیه ختی دیرینه)

مروقی به دبیه خت نه خریته خانه ی خراپترین هوسه ره وه، به رده و ام زور نه که ن له ژیان و چاره نویسیان و به رده و ام خه یالیا ن لای خویانه وه هه میشه نارازین تایبه تمه ندی که سایه تی نه و ان به دبیه ختی کونه یه چاکتره پیش هوسه ری

بکولیتته وه لهوکچه ی که بهرده وام غه مگین ده که ویتته بهرچاو وه ئاره زوو نه کات ره خنه له هه موو شتیڅ بگریت و دهم پیس و چنه بازه، هه مان راستی به سهر پیاوڅ نه سه پی که خاوه نی ئه م تایبه تمه ندیه ن چونه ژیا نی هاوسه ری له گه ل ئه م جوړه که سانه قبول کردنی مه سنولیه تی قورس و گرانه.

### (هاوسه رایه تی پیتش ۲۱ سال قوماره)

به بهروای من زوربه ی ئه و کوپو کچه لاوانه ی پیتش ۲۱ سالی ده چنه ژیا نی هاوسه ری وه پاشان له کرده ی خویان په شیمان نه بنه وه، به داخه وه ئه لیم به زوری گه وره کان هانی ئه م جوړه زه واجانه نه دن، چونکه له ناخه وه له و بهروایه دان که ئه م زه واجه نه سه ری کی باشی بو جگه رگوشه کانیا ن هه یه و بو گه شه ی سوژداری و ئارامی فیکری به سووده زور دایک و باوک نه ناسم بو ریگه گرتن له تیوه گلانی رو له کانیا ن به فساد و خراپه کاری به په له هه ول بو به هاوسه ر کردنیا ن نه دن له کاتی کا چونه ژیا نی هاوسه ری پیتش ۲۱ سال بریتی ه له بریاری کی په له و نه زانانه وه هه ر بو یه به پرووی مه ترسی فروان نه بیته وه.

به زوری ئه و کوپو کچانه ی مل بو ئه م جوړه ژیا نه هاوسه ری نه دن که خاوه نی گه شه ی سوژداری پیویستنین به پیی هه وه سو و ئاره زوو نه جولینه وه به بی زانیاری پیویست بو کپ کردنه وه ی ناگری هه و او هه وه سیان بریاری نه زانانه نه دن و به زوی په نجه ی په شیمانی نه گه زن.

### (هاوسه رایه تی به په له به زوری به هو ی تینویه تی)

#### (جنسی یه وه یه)

عه بی زوربه ی ئه و هاوسه رانه ی که پیتش ۲۱ سالی جینه جینه کریت به زوری به هو ی خو په رستی و ریگایه کی نادرسته به رامبه ر به مه سا ئلی جنسی، ئه و لاره تازه پیگه یشته وانه ی که بریاری هاوسه ری نه دن به زوری فیریوی نه سیحه ته کانی باوک و دایکیان نه خو ن و ئاره زوی جنسیان وایان لیده کات له و بهروایه دابن که له

ژیانی هاوسەریدا تونیەتی جنسی مژۆ ئەشکێت و جێبەجێئەبیّت، ئەوان ئیشتیهای جنسی زیادیان هەیە بەلام پاشان کاتی رووبەپرووی کێشەیهک دەبنەوه یەكسەر پەنا بۆدایک و باوکیان دەبن و داوای هاوکاری ئەکەن.

### (زیانەکانی هاوسەرایەتی بەپەلهو لەناکاو)

بەپروای من وەزعی کوپ خراپترە لەوەزعی کچ لەم بارەیهوه، گەنجیک کەتەمەنی لە خوار ۲۱ سەلەوه یە حەزله کاریکی دیاریکراو ئەکات و تەنانەت خۆیەندی خۆشی پێ تەواو ناکرێت، لەو بڕوایەدایە کەخۆشەویستی لایەنی ئەفسوناوی هەیە.

بۆیە لەپێشدا هەموو داواکاریەکانی ژنەکە ی پەسەند ئەکات، زۆر لە لاوەکانیش تووشی سەرابیکی لەم چەشنە ئەبن بەلام تاقیکردنەوهی هێدی هێدی ئەم راستیانە ئەخاتە پێش چاویان لەئەنجامدا هیچ کام لەوان ناتوان مەسئولیەتی پێویست بۆ ژیانی هاوبەشی سەرکەوتوو بگرێت، ئەستۆ، هەمراکێک هاوسەری بەپەلهو لەناکاو سەری گرت ئەوکات مەرحەلەی باوک و دایکیش لەناکاو دەست پێدەکات و گرتەکان لەهەموو روویەکەوه زیاد دەکات مەسائلی ئابوری مانی و گرتی تر وورده وورده دەگۆڕێت بەنەگونجانی بەرامبەر و بێ توانای جنسی و خیانت و سەرئەنجامیش بەجیاپوونەوه واتە تەلاق کۆتایی دێت.

ئەلبەت بینراوه و هەبووه کە هاوسەرایەتی لاوان و میژدە منداڵان سەرکەوتنی باشی بەدەست هێناوه بەلام هێندە کەمن شایەنی ئاماژە پێکردن نین، بەلام لەم بارەیهوه بەمەروزی زەمەن ژن و پیاو دێنە سەر ئەوپراییە کە ئازادی و سوود وەرگرتن لەگەشەیی شەخسی خۆیانیان لێ زەوت کراوه و خەلکی تر لەبەری ئەوان بۆ مەسئەلیەکی گەرنگ و ژیانی بپاریان داوه، ئەو لاوانە کە بەتەمای چوێ ژیانی هاوسەرین چاکترە پێش هاوسەریتی و بپاری کۆتایی سەیریکی باری خۆیان بکەن و سەرئەنجامی رووداوەکانی تەمەنی لاوی بدەن چونکە



زۆربەیان پاش زەواج دەست ئەدەنە خیانت و بۆ پاسا و مینانەو ی ئەم  
خیانتە وای دەر ئەبێن کەوێ پێویست سوودیان لەچێژی لاوی وەرئەگرتوو  
هەربۆیە هەولئەدەن ئەوێ بەخەیاڵی خۆیان لەدەستیان داوێ تۆلێ بکەنەو.  
هەروەها روبەرووی زۆر گەنج بوومەتەو کەخویندنی خۆیان وازلێهێناو  
لەپێناو هاوسەرایەتیدا و پاش هاوسەریش لەکردەوێ خۆیان پەشیمان  
بوونەتەو و بۆتەواو کردنی خویندنی پەییوەندی دەزگێرانی و هاوسەریان  
پچراندوو.

## ((ایرن)) بەهەلە شەهەواتی لەگەڵ خۆشەویستیەکەیدا تیکەڵ کرد

چیرۆکی ژیاڵی ((ایرن)) و هاوڕێی ((مارتین)) نموونەیکە باشە بۆ نیشاناندانی  
ئەنجامی هاوسەرایەتی بەپەلە لەنێو مێژدەنداندا، ((ایران)) یەکی بوو  
لەجوانترین و دلڕفیتترین کچی پۆلەکیان و بە شاجوانی پۆلەکی خۆیان  
هەلبێژبوو بەلام کچی تابلی خۆپەرست و بەهەوس بوو ئەو نەک بەتەنها  
بەجوانی خۆیدا ئەو نازی بەلکو باوکیشی بەناز بەخوێ کردبوو لەتەمەنی  
مناڵیەو، دایکیشی کەمتر لەباوکی نەبوو لەهەموو شوێنێکدا فەخرو شانازییان  
پێو دەکرد چاوەڕوانی ئایندەیکە روونیاڵ بۆ ئەکردو بریاریان داووبو پاش  
تەواو بونی خویندنی ناوێندی بینێرن بۆ چاکترین زانکۆی ناوچەکە، لەم  
بارەیکەو هەردووکیان لەبارەوێ تەریبەتی جنسی کچەکیانەو بەتەواوەتی بێ  
ئاگا بوون.

((ایرن)) لەدواناوەندیدا کورێکی ناسی وەک بلی بەتەواوەتی خوا بۆ ئەو  
دروستکردبێ چونکە کورێکی جوان و سەرنج راکیشەر بوو لەتەمەنی ١٨ ساڵیدا  
لەگەڵ زۆربەو کچی قوتابخانەکەیدا پەییوەندی خۆشەویستی کردبوو هەربۆیە  
بەلایەوێ گران نەبوو کە دلی ایرنی تەمەن ١٥ ساڵی جوانیش بەدەست بەیانی

ایرن لەو بڕوایەدا بوو کە سەر ئەنجام ئەمیش بە ھەرمەندبوو لە خوشەویستی واقعی بە تاییبەتی کە مارتین ئامادەیی تیدا بوو زەواجی لە گەڵدا بکات.

بەلام کچی بێ چارە نە یئەزانی ئەم خوشەویستیە حەقیقی نیە و ھەواو ھەرسە ئەم کوپەیی بۆ لای ئەو راکیشاوە و تەنھا ئارەزووی توندی خۆپەرستی داگیر کردنی ئەم کچە دلفینەییە، بەنھێنی چوونە ژیانی ھاوسەرێوە ھەریەکەیان لە ناو خێزانی خۆیاندا ژیانیان بە سەر ئەبرد.

### دەست پیکردنی گرفت و کێشەکان

ایرن لەخویندنی دواکەوت و نەیتوانی سەرکەوتوو بێت لە تەواوکردنی مەرحەلەی ناوەندی، مارتینیش وازی لەخویندن ھێنا و لە ھەمان کاتدا بۆ بەدەستھێنانی کاریک ھیچ جۆرە ھەولێکی نە ئەدا، زۆر بە خێرای تەمەن تێپەڕی و کچی بەدبەخت حامیلە بوو بۆیە ناچار بوو ھەموو شتێ روون بکاتەو بۆ دایک و باوکی، دایک و باوکیشی بە شیۆھێک بیزارو نا ئومێد بوون لێی کە ئامادەیی ھاوکاری کردنی نەبوون بە ھیچ شیۆھێکیش ئامادە نەبوون مارتینیش ببینن.

باوک و دایکی مارتینیش ھیچ مەسئولیەتێکی ئەوانیان ھەلنەگرت بۆیە مارتین ناچار بو ئیشیک بکات بە پارەییەکی زۆر کەم و لە گەڵ ایرندا لە ژووریکی بچووکدا پێکەو ژیان بەرنەسەر.

ایرن کە زۆر ئارەحەت بوو لە سکەکەیی و رەفتاری باوک و دایکی خۆی، بۆیە زۆر نیگەرانی بوو بە تەواوەتی وازی لە خۆی و خۆجوان کردنی ھێنا، مارتینیش دوای ئەو ھێندە ایرنی خۆشی نە ئەویست و شەوان بە تەنھا بە جێی دەھێشت وەخۆی پەنای بۆ مەیخانەکان ئەبرد و دەستی ئەکرد بە خیاڵە تکرەکان لە ایرن.

ایرن کە بە تەواوەتی بیزار بوو لە خۆی بریاری دا خۆی بکوژێ ھەوایی بۆ باوک و دایکی نارد ئیتر ئامادە نیە درێژە بدات بەم ژیاڵە بێ مانایە، باوک و دایکی بە ترسەووە چون بۆ لای ایرن پاش ئەوێ بە ئاگا بوونەو لە ھەزەعی خەتەرناکی سەردانی مەنیان کرد.

من مارتینم بانگهیشت کرد بؤ عه یاده کهم تابیینم که ئایا هیچ ئومیدیک هه یه  
بؤ رزگار کردنی ژیانی هاوسهریتی ئه وان یا نا نا.  
مارتین بئ پیڼو و په نا رایگه یاند که هه موو تاوانه کان له ئه ستوی ایرندایه و وتی  
نه ئه بوايه ئه ویی پرسى ماله وه یان شوی به من بکردایه.

### ((الطلاق) جیابوونه وه)

ته نها دانیشتنیک بؤ ئاگادار بوونه وه له راستیه تاله کانى ژیانیان به س بوو  
مارتین به وپه پری خوین ساردیه وه لای من چووه دهره وه و ئیتړ نه گه پرایه وه  
ایرنیش جیابووه و ته لاقى وهرگرتوو کچیکى بوو که وهک و بوو که شوو شه یه ک  
یاری له گهل نه کرد.

پاشان ووتی له بهر خاتری ژیان و پاشه پوژى منداله که ی وازی له فیکری  
خوکوشتن هیناوه بهم شیویه ایرن به هوى غفلت و بئ ئاگاییه وه بئ بهش بوو  
له جوانترین ساله کانى ته مهنى و له خویندنې بالا و له و ئاینده دره خشانه ی  
که باوک و دایکى بویان چاوه پروان نه کردو نه خشه یان بؤ کیشا بوو.

باوک و دایکى به وه ی که ئاگادارییان کردبووه له هاوسهرایه تی له ناکاو و  
به په له و زیانه کانیان بؤ ده ست نیشان کردبوو له و بهر وایه دابون ئه رکی خوین  
نه نجام داوه به ته وایى بئ ئاگا له وه ی گرنه وه بوو که نه بوايه دووریان  
بخستایه ته وه له و فشاره جنسیانه ی که له دهره وه و ناووه ته نگیان به و هل  
نه چنی، ئاگاداریان نه کردبووه له باره ی تونیته تی جنسى و ئیهمال کردنى نه و  
گه نجانیه ی که له سهر ریگادان و فیرى زال بوونیان به سهر نه فسدا نه کرد بوو.

### ((ناوړیک بؤ رابردوو))

ایران له دواړین دانیشتنماندا هه مان بابه تی دووباره کرده وه که سهدان کچی تر  
ی پینش نه و ئامار ه یان بؤ کردبوو ((نه گهر نه وه ی ئیستا نه یزانم نه وکاته بمزانیا یه  
هه رگیز له هیچ کاتیکدا خیزانم دروست نه نه کرد له گهل نه و کوړه دا)).

هاوسەرایەتی لەناکاوە لەناو میژمنداڵاندا وەکو خوارەنی میوەیەکی نەگەییووە بەو مانایەیی کە جگە لەسک ئێشە هیچ سودێکی نیە. میژشکیش وەکو میوە ئەبێت بەدەلنییایەو پێ بگات تا بپاری عاقلانە هەلبێژێت و پاشان جیبەجیبی بکات.

عەقل و دل ئەبێت بەدوو شەریک دابنرێت، لەکۆمەلگایەکی پیشکەوتوو گەشە سەندوودا ئەنجامدانی مەعەلەیک بەبێ رەزامەندی تەواوی هەردوو شەریک نا ئاساییە، لەبەریاردان لەبارەى هاوسەرایەتیەکەش پێویستە دل و عەقل بەیەکەوە بپاری بدن.

ئەم هاوبەشی و هاوکاریەى نێوان دل و عەقل هەردوو لایەنى سۆزو خوشبەختی هاوسەرایەتی زامن ئەکات وەکچ و کوپ رزگار ئەکات لەپاشە روژی هاوسەرایەتی نەگونجاو پێک هێنانی خێزانیك کەتەنھا پشیتی بەشەهواتی جنسی بەستبێ، دوورمان ئەخاتەو لەزیا نەکانی هاوسەریەک کەتەنھا پشیتی بە پارەو ناویانگی کۆمەلایەتی بەستبێ لەکاتیکیدا خالی بێ لەخۆشەویستی.

ئەگەر گومانەت هەیه

هەرکاتیک لەبارەى خۆت یان هاوسەری دەستنیشانکراوی ئایندەت گومانەت هەیه، سەردانی دەروونزانیك یان لیکۆلەرەوێکی کۆمەلایەتی بکە تاوەکو دڵنیات بکاتەو کەنایا لەنێوان دل و عەقلدا سازش و گونجان هەیه یان نا.

رەنگە روژیک بێت کەهەموو ئەو کوپو کچانەى بەتەمای چوونە ژیاى هاوسەرىن سەردانی عەيادەى رێنمایى هاوسەرى بکەن تا بەدەلنییایەو بزانن نایا ئامادەکارییان تێدايە بۆ هاوسەریکردن یان نا، بەدەلنییایەو ئەو کات بەسیۆهەکی بەرچاو ژمارەى تەلاق و نەخۆشیە دەرونیەکان کەم دەبنەو.

## بهشی چوارد

### (کاتیک ژيانی هاوسه‌ری ده‌که‌ویتته مه‌ترسیه‌وه)

له‌ئه‌مه‌ریکا‌دا نزیکه‌ی ۳۴٪ی ژيانی هاوسه‌ری روبره‌پوی شکست ده‌بیته‌وه  
 سالی (۶۰۰,۰۰۰) چوارسه‌د هزار که‌س جیا‌ده‌بنه‌وه ته‌لاق وهرئه‌گرن ره‌نگه‌ ئه‌و  
 ۳۲ ملیۆن خیزانه‌ی که‌ ئه‌م‌پ‌و له‌جیهان‌دا به‌یه‌که‌وه ژیان به‌س‌ر ئه‌به‌ن سبه‌ینی  
 له‌یه‌ک جیا‌ببنه‌وه.

ریژهی ته‌لاق له‌ئه‌مه‌ریکا‌دا زیات‌ره له‌مه‌موو ولاته‌کانی جیهان یه‌کێک  
 له‌کارمه‌نده‌کانی به‌لگه‌نامه‌ی ژيانی هاوسه‌ری ده‌لی ((ته‌نها نیوه‌ی مال‌و  
 خیزانه‌کانی ئه‌مه‌ریکا به‌خۆشی‌و خۆشبه‌ختی و دور له‌ ئا‌زاوه‌ ژیان به‌س‌ر  
 ئه‌به‌ن، هاوسه‌ریتی به‌په‌له‌ که‌پاشان ده‌بیته‌ هو‌ی جیا‌بوونه‌وه‌ی به‌په‌له‌ زیاد  
 له‌خه‌د تیپه‌ریوه‌ وه‌ زیاد بوونی ریژهی ته‌لاق له‌راستیدا مایه‌ی شه‌رمه‌ بو‌. د‌ونیای  
 پیشکه‌وت‌وی ئه‌م‌پ‌و که‌مه‌رکات ئیمه‌ مه‌موومان ئه‌م مه‌سئوله‌یه‌ ته‌قبول بکه‌ین و ئه‌و  
 مه‌موو ژن و پیاوانه‌ تیپگیه‌نین که‌هو‌ی به‌دبه‌ختی و نه‌گونجانی ئه‌وان له‌جیهانی  
 هاوسه‌ریدا ته‌نها له‌ده‌روونی خۆیاندا شاراوه‌ ته‌وه‌وه‌ چاک‌تره‌ ب‌ئ‌ ئه‌وه‌ی کاربگاته  
 ته‌لاق سه‌ردانی لیکۆل‌ره‌وه‌یه‌کی کۆمه‌لایه‌تی د‌لسۆز بکه‌ن تا وه‌کو به‌شیویه‌کی  
 به‌رچاویژهی ته‌لاق که‌م‌بیته‌وه‌)).

## ژيانى ئەو ھاوسەرانەى كە ناگونجىن بە ھۆى كە سايەتى نايە كسانە ۋە يە

ئەتوانرىت رىگە لە زۆربەى تە لاقەكان بگىرىت بەو مەرجهى كە ژن و پياو ئامادەبن بە چاۋى واقىيەنە ۋە سەيرى گىرىتەكانى خۇيان بكنە و بەرامبەر بە يەكتى لىبوردنەن ھەيىت، بە تايىبەتى ئەيىت ئامادەى قبولكردنى لىپرسراۋىتى خۇيانەن لە بارەى دروستكردنى كىشە خىزانىەكانى خۇيان بە دەستى خۇيان، مەسئولىەتى ھاوسەرايەتى شىكىست خواردو و لەئەستۆى ھەردو لايەنى بەرامبەرە چونكە ھەمىشە ھەردو نەفەر كىشە پىك دەھىنن ھەربۆيە ھەركات بىانەۋىت ژيانى ھاوبەشى خۇيان لە زۆر گىرىت رىگار بكنە دەيىت ھەردووكيان رىنمايى بگىرىن چونكە ھەردووكيان پىنويستىان بە رىنمايى يە.

ھەرچەندە ژيانى ھاوسەرى سەركە وتوو كەم بەرچاۋ ئەكەۋىت، دىكتور ((دىوبىردماچ)) و دىكتور ((ماك كلودىلى)) لە راپۇرتىكىدا بەناۋى ھاوسەرىەكان ئەمۇ وانىشان ئەدەن لەگەل ھەبوۋى ئەو ھەموو مەترسىيەنى كە لەكۆمەنگەى پىشكە وتودا ھەرشە لە ژيانى ھاوسەرى ئەكەن ئەيىت بەويژدانە ۋە بوترىت ئەمۇ ھاوسەرايەتى بالو كەم كىشە لەمىژۋى ئەمىرىكا دا زىاترە لە ھەموو كاتەكانى تر، چونكە ئاگادارى لەكىشە جۆربە جۆرەكان. كە پىنويستە مۇۋە بۇ سەركە وتنى ژيانى ھاوسەرايەتى بىيانگىرىتە پىش لە جاران زىاترە.

ئەو زانىارىيە گرانبەھانەى كە دەروونزنانى ئەمۇ كۆمەلناسى خىستويانەتە خىزمەت ھەمووانە ۋە زىاد لە پىنويست ھاوكارى مۇۋە ئەكات بۇ گەشتن بە ژيانى پەر لە خوشبەختى و دروستكردنى خىزانىكى نمونەيى.

## ئەۋكە سانەى كە لە ژيانى ھاوسەرايەتىدا سەريان لى شىۋاۋە

ئەو كە سانەى كە لە ژيانى ھاوسەرىدا سەريان لى شىۋاۋە بە زۆرى پەنا بۇ يەكىك لەم رىگايانەى خوارە ۋە ئەبەن.

۱- پەنا بۇ گۆشەگىرى ئەبەن و لە دلە ۋە ئازار ئەچىژن بۇ چاكردنى ۋەزىك كە رۇژ بە رۇژ قورستر ئەيىت لە سەريان و ھەنگاۋىك ناھاۋىژن تاۋەكو سەرنەنجام

رووداویځکی خراپ رووئدات ژن و پیاوگرفتاری هیژشی توپیی دهبن و پهنا دهبهنه لای دکتور کاتی بهخویان ئهزانن گرفتاری سهدان نارحههتی جسمی دهبن بی ناگا لهووی ههموو ئهم نارحههتیانهی ئهوان سهرچاوهی شکسته له هاوسهريداو کهبوووته هووی نارحههتی بو میشکیان.

۲-یان له بهرچاوی دهرهوه مالکه که لهروخان ئه پاریزن بهلام ژن و پیاو ههریه که یان له دونیای تایبهتی خویندا ژیان ئه بهنه سهرو جووت بوونی ئهوان روژ له دواي روژ کزده بیټ، پیاوه بوټوله کردنه و هی ئازاره خیزانیه کانی دهست ئه داته ههرزه ی و شهو گهردی، ژنهش دهست ئه داته خیانهت کردن له هاوسه رکه ی وه بو پاساو هیئانه و هی خیانه ته که ی واده خاته میشکیه وه که هاوسه رکه ی ئه می خوشناو یت و قه دری نازانی له م کاته دا ههندی چار له سنوری ناسایی دهچیته دهر و دهگاته قوناغی ترسناک وه ک چون روژانه له سر لاپه رهی روژنامه کاندا ئه و تاوانانه ئه خوینرنیته وه که به هووی خیانه تی هاوسه ریه وه روویان داوه یان رووداوی خوځوشتن که به هووی بی ناگایی ژن و پیاو بو یه کتری روو ئه دات.

۳-یان په نا بوته لاق ئه بهن، بهلام پاش چهنډ سال ئه بینین که ته لاق به هیچ شیوه یه ک گرفت ی ئه وانی چاره سه رنه کردووه، وه زور رووئدات که همر دووکیان پاش جیا بوونه وه له گه ل که سیکی تر دا دهچنه ژیا نی هاوسه ریه وه دووباره روبه روی شکست ببنه وه چونکه هیشتا فیرنه کراون که سه رچاوه ی گونجاندن ی ئه وان ته نها له ئه ستوی دهر وونی خویندا یه .

۴-یان له بهر ههر هویه ک بیټ بو سه ردانی دهر وونزانیځ یان لیځو لینه وه یه ک په ناده بن ههنځکیان بوته سکی نی دهر ده کانیان په نا بو مزگه وت و کلیسه کان ده بن و وه ههنځکی تریش فیړکراون که ههر کاتیځ له ژیا نی هاوسه ریه دا هو ی کیځشه کان روون بیټه وه خیزان له مه ترسی له ناو چوونی رزگاری ده بیټ ههرچو ن بیټ له ئه نجامدا به هو ی لیځور دن ی ژن و پیاو له بهرام بهر یه کتری خیزانه که یان له شکست رزگاری ده بیټ و پاشه روژیک ی باش دروست ئه که ن.

## ژيانى ئەو ھاوسەرانەى كە ناگۇنجىن بە ھۆى كە سايەتى نايە كسانە ۋە يە

ئەتوانرىت رىگە لەزۆربەى تەلەقەكان بگىرىت بەو مەرجهى كەژن و پياو ئامادەبن بەچاوى واقىعيانە ۋە سەيرى گرفتهكانى خۇيان بگەن و بەرامبەر بە يەكترى لىبوردنيان ھەيىت، بەتايىبەتى ئەيىت ئامادەى قبولكردنى لىپرسراۋىتى خۇيانىن لەبارەى دروستكردنى كىشە خىزانىيەكانى خۇيان بە دەستى خۇيان، مەسئولىيەتى ھاوسەرايەتى شىكەست خواردو و لەئەستۆى ھەردو و لايەنى بەرامبەرە چونكە ھەمىشە ھەردو ۋە نەفەر كىشە پىك دەھىنن ھەربۆيە ھەركات بيانەۋىت ژيانى ھاۋەشى خۇيان لەزۆر گرفت رزگار بگەن دەيىت ھەردو و كيان رىنمايى بگىرىن چونكە ھەردو و كيان پىۋىستيان بەرىنمايى يە.

ھەرچەندە ژيانى ھاوسەرى سەركە وتوو كەم بەرچاۋ ئەكەۋىت، دىكتور ((دىۋېردماچ)) و دىكتور ((ماك كلودىلى)) لە راپۇرتىكىدا بەناۋى ھاوسەرىيەكان ئەمرو و انىشان ئەدەن لەگەل ھەبوۋنى ئەو ھەموو مەترىسيانەى كە لەكۆمەلگەى پىشكە وتودا ھەرەشەلە ژيانى ھاوسەرى ئەكەن ئەيىت بەۋىژدانە ۋە بوترىت ئەمرو ھاوسەرايەتى بالو كەم كىشە لەمىژۋوى ئەمريكادا زياترە لەھەموو كاتەكانى تر، چونكە ئاگادارى لەكىشە جۆربەجۆرەكان. كەپىۋىستە مروۋ بۇ سەركە وتنى ژيانى ھاوسەرايەتى بيانگىرىتە پىش لەجاران زياترە.

ئەو زانىيارىيە گرانبەھانەى كە دەروونزانى ئەمروى كۆمەلناسى خىستويانەتە خىزمەت ھەمووانە ۋە زىاد لەپىۋىست ھاۋكارى مروۋ ئەكات بۇ گەشتن بەژيانى پەر لە خوشبەختى و دروستكردنى خىزانىكى نمونەيى.

## ئەۋكەسانەى كە لەژيانى ھاوسەرايەتىدا سەريان لى شىۋاۋە

ئەو كەسانەى كە لەژيانى ھاوسەرىدا سەريان لى شىۋاۋە بەزۆرى پەنا بۇ يەكىن لەم رىگايانەى خوارە ۋە ئەبەن.

۱- پەنا بۇ گۆشەگىرى ئەبەن و لە دلەۋە ئازار ئەچىژن بۇ چاكردنى ۋەزەيك كەرۋز بە رۇز قورستر ئەيىت لەسەريان و ھەنگاۋىك ناھاۋىژن تاۋەكو سەرنەنجام



رووداويكى خراپ رووئهدات ژنو پياوگرفتارى هيرشى تورپى دهبڼو پهنا دهبه نه لاي دكتور كاتى بهخويان ئهزانن گرفتارى سهدان نارحههتي جسمى دهبڼ بى ناگا لهووى ههموو ئهم نارحههتيانهى نهوان سهرچاووى شكسته له هاوسهريداو كهبوووته هوى نارحههتي بو ميشكيان.

۲-يان له بهرچاوى دهرهوه مالهكه لهروخان ئهپاريژن بهلام ژنو پياو ههرهكهيان له دونيائى تاييههتي خوياندا ژيان نهبهنه سهررو جووت بوونى نهوان روژ له دواى روژ كزدهبيت، پياوه بوټوله كرنهوهى ئازاره خيزانيهكانى دهست ئهداته ههرزهى وشو گهردى، ژنهش دهست ئهداته خيانهت كردن له هاوسهركهى وهبو پاساو هينانهوهى خيانهتهكهى وادهخاته ميشكيهوه كه هاوسهركهى ئهمى خوشناويټ وقهدرى نازانئى لهم كاتهدها ههندي چار لهسنورى ناسايى دهچيټه دهرود دهگاته قوناغى ترسناك وهك چوڼ روژانه لهسهر لاپهړه روظنانهكاندا ئهو تاوانانه ئهخوينرټهوه كه به هوى خيانههتي هاوسهرييهوه روويان داوه يان رووداوى خوكوشتن كه به هوى بى ناگايى ژنو پياو بو يهكترى رووئهدات.

۳-يان پهنا بوټه لاق نهبن، بهلام پاش چهند سال نهبينين كه ته لاق بههچ شيويهك گرفتى نهوانى چاره سهرنه كړدوه، وهزور رووئهدات كه ههردووكيان پاش جيا بوونه وه له گهل كه سينكى تردا دهچنه ژيانى هاوسهريه وه دووباره روبه پوى شكست ببڼه وه چونكه هينشتا فيرنه كراون كه سهرچاووى گونجاڼدنئى نهوان ته نها له نه ستوى دهروونى خوياندايه.

۴-يان له بهر ههر هوپهك بيت بو سهردانئى دهرنزانئيك يان ليكولينه وهيهك په نادهبڼ ههنديكيان بوټه سكيڼى دهردهكانيان پهنا بو مزگهوت و كليسه كان دهبڼو وهههنديكى ترش فيركراون كه ههركاتيك له ژيانى هاوسهريه دا هوى كيښه كان روون ببيتوه خيزان له مه ترسى له ناو چوونى رزگارى دبيت ههرچوڼ بيت له نه نجامدا به هوى ليپوردنئى ژنو پياو له بهرام بهر يهكترى خيزانه كه يان له شكست رزگارى دبيت و پاشه روژيكي باش دروست نهكهن.

### **(بۆچی ژيانى ھاوسەرەکان روبەرۆى شکست دەبنەوہ)**

بەزۆرى خەلکى لەیەکتەرى ئەپرسن ((بۆچى ھەنوکی ئەم ھەموو پەيوەندیە خیزانیانە روبەرۆى شکست دەبنەوہ و پەنا بۆ تەلاق ئەبن)).

((اوموندبرگ)) نوسەرى کتیبى ((ژيانى ھاوسەرى فەلاکەت ھینەرۆ تەلاق)) لەم بارەيەوہ دەلیت: سەرچاوەى شکست لە ژيانى ھاوسەریدا تەنانەت پەيوەندى ھەيە بەدەورانى تەمەنى مندالى ژن و مێردەوہ لەوتەمەنەدا بەھۆى تەربىيەتى ھەلەى دەرونى مروۆى بى توانا و ھىچ لەبارانەبوویان لى دەرئەچیت و ئەم ھۆ دەرونیانە خوۆى لەخۆیدا دەبیتە ھەلە لەھەلبژاردنى ھاوسەردا و بەشکست کوۆایى دیت.

### **(ھەندى کەس بەھۆى خۆشەويستى دەوروبەرەکیانەوہ)**

#### **(دەچنە ژيانى ھاوسەریەوہ)**

یەکیک لەو ژنانەى بۆ چارەسەرى گەرفتى دەروونی خوۆى سەردانى کردم ئیعترافی کرد تەنھا لەبەر ئەو شوى کردووە چونکە بیزار بوو لەکیشە و ھەرای بەردەوامى نیوان دایک و باوکى گەرنا کەمترین عەلاقەى خۆشەويستى بۆ ھاوسەرەکی نەبوو، تەئکیدى ئەکردووە کەباوک و دایکى بەردەوام ھەرایان بوو ئەو بۆ رزگاربوونی لەو وەزەى کە بیزاری کردبوو بریاری چوئە ژيانى ھاوسەریدا، ھەندیک بۆ پارو دەستەيەکیش بۆ مەسلەحەتى رۆژانە دەچنە ژيانى ھاوسەریەوہ ھەروەھا لەزۆر دەولەتى دواکەوتوودا ئەبیینریت کەباوک و دایک ژيانى ھاوسەرى بۆ کوو کچەکانیان پیک دەھینن بى ئەوہى خوۆیان ناگاداربن.

### **(زۆریەى کیشە خیزانیەکان بەھۆى نەخۆشى دەرونییەوہیە)**

ژن و پیاویک بۆ قسە و باس لەبارەى ((چارەسەرۆ بەردەوامى رەفتارۆ ئەخلاقی خوۆیان سەردانى منیان کرد)).

خوشكە ((ب)) گلەيى ھەبوو كە ھاوسەرەكەي وەكو رابردوو ئەمى  
خوشناوئىت، ئەيووت ھاوسەرەكەي زۆربەي كاتى فەراغى خۆي لەدەرەو بەسەر  
ئەبات ھىچ سەرنجىك ناداتە رۆلەكانى زۆربەكەمى ئەيانبات بۆ سەفرەو گەران.  
بەريز ((ا)) بە پىچەوانەو ئەيووت كەگوايە بەم دوايە رەفتارى ژنەكەي  
بەشيوەيەكي بەرچا و گۆپاوە واتە زۆر توپەيەو بە بەردەوام بۆلەي دىت و بيان و  
دەگريت، ئەيووت كەژنەكەي خوشى ناوئىت و شەوان بەبيانوى جۆربەجۆر دەبيتە  
ريگر لەبەردەم خەو ئيسراحتى ئەمدا، بۆلاي زۆر دكتورى بردبوو ھەموويان  
پييان راگەياندبوو ژنەكەي دەورانى نائەمىدى تىنەپەپىنى و ئەبيت ماويەك  
چاوەپوان بيىت تا گۆپاڤىك لەرەفتارى روو ئەدات، پاشان روون بوويەو كە  
ئافرەتەكە تووشى بىزارىيەكي لائىرادى ھاتوو كەلە ژنانى بەسالآچودا زۆر  
بەدى ئەكرى و نيشانەكانىشى برىتىيە لە بى قەرارى سۆزدارى و كيشە  
زۆرەكان، گريان، ماندويى بەردەوام، ناپەزايى بوون لەھەموو شت و ھەست  
بەترس و نىگەرانى.

ئەم جۆرە ژنانە لەو بېوايەدان نەخوشن و نەخوشىەكانىشيان قابىليى  
چارەسەر نىە وابىردەكەنەو كەخوشەويستى و عەلاقەي ھاوسەرەكەيان بۆ ھەتا  
ھەتايە لەدەست چوو ئەو نيشانەيەكي ترسناكە كەبەھۆي دلسۆزى و بەزەيى  
ھاتنەو بە حالى خودو لەدەستدانى باوەر بەخۆبوونە.

### (نائوئىدى پياوان)

پياوانىش دەورانى وەك دەورى نائوئىدى ژنان ئەبرن و لەم قۇناغەدا ھەست  
ئەكەن ئەوپياوھى دويىنى نين و بەردەوام لەترس و نىگەرانىداژيان بەسەر ئەبەن و  
لەبەر ئەوھى ناتوانن سەرچاوەي نارەحتى و كيشە كانيان دەست نيشان بكەن و  
گوناھەكە ئەخەنە ئەستۆي ژنەكانيانەو.

### (هاوسه رایه تیه نااسایه کان)

له گهل نه مانه شدا زوربهی ته لاقه کان به هوی هاوسه رایه تیه نااسایه کانه وهیه. ژن و پیاو نه که تهنها هیچ هاودهنگی و لیبور دنیکیان نه بهرامبر بهیه کتری به لکو به هیچ شیوهیه که مترین ههنگاو نانین بو چاکبوونه وهی وه زعی خویان یونموونه:-

نه و هاوسه رانهی که زیاده پیویست نه خون و نه خونه وه کرداری جنسیان تیگچووه و ناژاوه چین لهم جوړه پیاوانه و، هه زاران ئافرهت هه به هوی ته وه قوعاته نااسایه کانی هاوسه به دخوه کانیان توشی جوړه ها نه خوشی هروونی هاتوون و دین.

### (نه و کیشانهی ده بینه هوی ته لاق)

پایه راوهستانی ژیانی هاوسه ری به هوی زور بابتهی جوړه جوړ ویران ده بیټ.

(دلپیسې، خیانه تی ژیانی هاوسه ری، کیشه کانی خه سووخه زور، کیشه جیاوازه کانی مه زه ب، نه گونجانی جنسی و زور شتی تر نه و هیانه نه که ژیانی هاوسه ری ویران نه که ن ئاشکرایه نه گونجانی جنسی به سه ره کی ترین قوناغ دانه نریت که ده بیټه هوی جیا بوونه وه (طلاق). هه وه ها دلپیسې و خیانه ت دوو فاکتوری بته پته تری جیا بوونه وه نه که ده بیټ و پیویسته حیسابی ته وایان بو بکریټ.

### (دلپیسې)

نه و کیشانهی که به هوی دلپیسیه وه له ژیانی هاوسه ری دا په یدا ده بیټ، نابیت به که م سه ی بکریټ، روژ نیه له روژ نامه کاند بابتهی کوشتنی که سیټ نه خویننه وه که به هوی به دگومان بونی هاوسه ره که یان نه وهی له گهل که سیټ کی بیگانه دا بینوونه تی، له وکاته وهی دنیا دروست بو وه زور تاوان به هوی دلپیسیه وه

رويويدىدۇ. ھەممۇ ئۇلارنىڭ پاش ھەر شەرىك رېژىمى تەللىق بەشىۋەتەكى بەرچاۋ زىادەدەك ۋە زۆرەي ئۇم تەللىق بەشىۋەتەكى گومان ۋە دىپىسىيەۋەتە سەبارەت بەخىيەتلى زىيەنى ھاسىرە زۆر بىنراۋە كەسەرىزە ئۇمىكەكان لەكەتلى گەپنەۋە ياندە لەشەرى ئۇمىرە تەنھە لەبەر ئۇمى خىيەنەكانىيە ئىعتىرافيەن كىرۋە كەكەتلى غىيەبى ئۇمى ئۇمى چۆرۈن بىق سىنەمايان سەمەي كىرۋە لەگەل پىيەۋىك لەيەكتىر جىيەۋەتە، ۋە ھەمىرە زۆر رىنىش بىنراۋە ھەركە ھاسىرەكەيان باسى عەللىقەي خىيەنەكىرۋە ئەگەل رىنىكى تىرە ئامادەي دىرەنەنەۋە بەزىيەنى ھاسىرەي ۋە جىيەۋەتە.

رەنگە لەم ھەمۇ بابەتەنە بەھىچ شىۋەتە خىيەنەت روى ئەدەبىي لەگەل ھەمۇ ئەمانەشە ھەستى گومان ۋە دىپىسى بۇ تەھۋى ۋە ئىرانكىرەنى پايەي خىيەنەكە.

لەيەدەيە ئۇم پىرسىيە خۇي قوت دەكەتە، ((ئايە لەكەتلىكە خۇشەۋىستى لەرەستىدە ۋە جودى ھەيىت دىپىسى چ مانايەكى ھەيە؟)).

ھەندى كەس لەبارەي دىپىسىيەۋە بىرۋەي نادىرەستىيە ھەيە بە مانايەكى كە تەۋرە دەكەن دىپىسى نىشەنەي لاۋازى كەسايەتەۋ دىپىسىيەك كە لەسەر گومانى بى ئەساس دىرەزىرەيە ھەمان ھەيە بۇ زىيەنى ھاسىرەي كەسەرەگان ھەيەتلى لەسەر ئەندەمىكى جەستە بەلەم لەھەمانكەتە لەزۆر بابەتە دىپىسى چ بۇ رىۋە پىيەۋ زۆر ئاسايەۋ بەجىيە.

### (دىپىسى سۆزلىكى ھەيەتە)

كەم كەس ھەيە لەنەۋەندە كەشەنەتلى لەگەل رەنچە ئازارە نەھەتەيە نەيىت بەھۋى دىپىسىيەۋە، دىپىسىيە ھەۋەك ترەس سۆزلىكى ھەيەتە، ۋەك فەس فەسكەرى ئۇ مەنچەلى بۇخارە ۋەيە كەدىارى دەكەت كە ئايە كەي ئازارىكى خۇشەۋىستى دەكەتە پەي كۆلەندە.

تهنھا ریژھی چوټیه تی دلپیسیمان له باره ی بابہ تیکه وه ئه توانیت ئه وه ده ست  
نیشان بکات که ئایا رووبه روو بوونه وه ی ئیمه ئاساییه یان نا، وه ک چوټ  
هه ندی که س له هه ندی شتدا مافی خویه تی بترسی و بکه ویته بهرگری کردن  
له خو ی له هه ندی بابہ تدا که دلپیس ی واقعییه تی هه بی به دوربی له گومانی نابہ جی  
مافی خو یه تی ئه وکه سه دلی پیس بیت و سنوریک بو ئه وکاره دابنی.

### (دوو جوړ دلپیس ی)

ئه توانیت دلپیس ی دابه ش بکریټ به سهر ئه م دوو به شه ی خواره ودا: -

۱- دلپیس ی حیمایه تی ((که نابیته هوی ته لاق)).

۲- دلپیس ی ویرانکهر ((که رهنکه ژیا نی هاوسه ری تی ک بدات)).

پیاویک که به د گومان بوو له باره ی وه فاداری خیزانه که ی رژیک هات بولای  
من و رایگه یاند ه ولی داوه ئیعتراف به ژنه که ی بکات دهر باره ی ئه و کرده وه  
شاراوانه ی که کردوویه تی به لام ژنه که ی ته نکید ئه کاته وه که بی گونا هه، ئه و  
ئهیویست که من قسه له ژنه که دهر به نیم و دوا یی ئیعترافاته کانی ژنه که ی منیش  
ده قار ده ق بوی بگیرمه وه منیش پیم راگه یاند که هیچ دهر ونزانیک دهور ی  
پولیسکی نه نی نابینیت و دهر ونزان ناتوانیت به زور ئیعتراف به هیچ که سینک  
بکات و وه سیله ی جیا بوونه وه بخاته بهر ده ست ژن و پیاو به تایبه تی که ئه و ژنه  
بابه تی ک باس بکات داوا بکات نه نی بیت.

ئو پیاوه به تورپه ییه وه لای منی به جیهیشت، رهفتاری ئه م پیاوه ئه وه ی  
سه لماند که ئه و خو ی پیویستی به دهرمانیک هه یه، ئه و توشی دلپیس ه کی  
ناناسایی هاتووه نه ئه کرا باسی بابہ تی چاککرنی په یوه ندی ژن و میرد بو ئه و  
بکری چوټ که هه ستیکی شاراوه ی نه زانانه هانی ئه دا که هه له و تاوانه کانی  
هاوسه رکه ی بهر ده ست به نییت و هاوسه رکه ی بهر ده خت بکات و ژیا نی لی بکاته  
دوژه خ.

## (دانپيدانى په يوه ندى دار به خيانه ته وه)

تاقى كردنه وه بوى سەلماندم كاتيك پياويك ئىغترافى ژنه كەى به دهست بهيښت سەبارەت به خيانهت، دلپيسى نهو كه پيشتر لايهتى ئاسايى هه بوو دهگوريت به دلپيسيه كەى زور ترسناك و سوزى نهو له گەل سوزى پيشووى كه به تەواوى لايەنى ئاسايى هه بوو زور جياوازي دهيت و دهگوريت.

## (توهمەى نارهواى پياوهكان)

چەند مانگيك له مهو پيش ئافرهتيكى به ته مەن كه به ته واوهتى ئىشتىهاى خوئى دهست دابوو وهگلهيى له بن خەوى زور نه كرد هات بو سەردان، نهو نهيووت له گەل نه وهى كه ميژده كەى ته مەنى ((۵۷)) سالة بهرداوام تاوانبارى نهكات به خيانهت و له حزهيك وازى لينا هيښت، خيرا تيگه يشتم كه هاوسەرەكەى خيانهت لهم دهكات وه بو تهسكىنى نارهحهتى ويژدانى گوناھى خوئى نه خاته نهستوى خيزانه كەى، نه م نه قصه پانتايه كى فراوانى داگير كردوو و نه م ههنگاوه جوريكه له دلپيسى ئاسايى زور بهى نهو پياوانهى كه به بن هيج هوو دهليليك ژنه كانيان به خيانهت كردن تاوانبار نهكەن پيش هه موو شتى گه شه به ههزەيى و له دهستدانى تواناى جنسى خوئان نه دهن.

## ((رعايهت اعتدال) قبول كردنى يەكسانى)

پيوسته هه ميشه له ژيانى هاوسهريدا يەكسانى قبول بكەى هيج پياويك ناييت به شيويهك رهفتار بكات كه هاوسه رهكەى خوئى به نه سيرو زندانى بيتە بهرچاو وه له هه مانكاتدا پيوسته ئافرهتيش به باشى تى بگه يه نريت كه سنورى كردارهكان له كۆمه لگادا تچه ند قابلى قبوله

## بۆچی هیندە بۆ خۆتان دەردە سەر دروستدەکن؟

هەندێ کەس بەبێ هیچ هۆیەك دەست ئەداتە نوسینی نامەیەکی جوان بۆ خوشەویستە کۆنەکە، بەم کارەش بەبێ هۆ بیانیویەکی باش ئەداتە دەستی هاوسەرەکە تادلی لێییس بکات، هەزاران بابەتی جیاپوونەوه هەیە کەهۆکە تەنھا نامەیەکی دوستانەو بوو کەژن یان پیاو بۆ خوشەویستە کۆنەکیان نووسیوه.

هەست کردن بەگومان و دلپێسی لەکاتیگدا ژن یان پیاو نامەیەکی خوشەویستی هاوسەرەکە دەست دەکەوێت زۆر زۆر ئاساییەو ناخڕێتە خانە دڵپێسیهوه، ژن و پیاو بەهۆی بی فیکریهوه بەبێ سەرنجدان ئەحساساتی خۆی ئەخاتە سەر کاغەز بەدەستی خۆی دەردە سەری بۆ خۆی دروست دەکات.

لەئاهەنگ و جەژنەکاندا ئەتوانیێت خوشەویستی و محەبتی خۆت بەچاکترین شیوه دەربەری بەبێ ئەوهی لەبەرچاوی خەلکیدا پتوویست بکات باوهشی پیاوبەکی یان ماچی بکە، ئەم جورە زیاده رویانە قاییلی بەخشین نیە جگەلەوهی پیچەوانە دابونەریتی کۆمەلگایە.

خاوەن مالتیک کەریزی کەسایەتی خۆی ئەگرێ چاوه‌پوان ئەکات لەو میوانداریهیدا هیچ کەس ئەوی تر عاجز نەکات وەهیچ کەس رەفتاری نابەجێ نەنوینیێت.

یەکیک لەنەخوشەکان بەم دوايە ئەی گێڕایهوه کەلە ئاهەنگیگدا میژدەکە جلیکی زۆر جوانی هیزی دەریایی لەبەردابوو پاش زیاده روی لەخواردنەوهدا لەگەڵ ژنیگدا رێک کەوتن کە پەيوەندی خوشەویستی کۆنیان هەبوو، ئەو ژنەش هەر لەهەبێ دەریایدا کاری ئەکرد، هیندە زیاده رویانکرد بەشیوهیهك سەرنجی دەور بەرەکیان راکێشابوو، لەهەمان کاتدا ئەمیش پیاویکی خێزاندار زۆر سەرنجی ئەدا بەلام ئەم بەئەدەبهوه لێی دوور ئەکەوتەوه چونکە بەهەلە ی ئەزانی کە ئەمیش وەك و هاوسەرەکە ئەو کارە بکات، بەلام هاوڕێکانی ئەوێندە



هانياندا تاكاسه‌ي سه‌بري پر بوو چووه لای هاوسه‌ره‌كه‌ي و پټی ووت كه به‌ته‌مايه خیرا بگه‌پټه‌وه بوماله‌وه، له‌هه‌مان كاتدا كیشه له‌نيوانياندا دروست بوو هاوسه‌ره‌كه‌ي تووړه‌بوو له‌به‌رچاوي تیکړای میوانه‌كاندا ده‌ستی باداو پټی راگه‌یاند چاكتره ده‌ست له‌م دلپیسیه مندا لانه‌یه هه‌لیگری.

ژنه‌ش بوو رزگار بوون له‌ده‌ستی نه‌و گازیکی توندی نه‌ده‌ستی گرت و له‌ناوڅه‌لکه‌كه‌دا ده‌نگی به‌رزكرده‌وه ووتی پیاوړی و خویړی و هیچ له‌بارا نه‌بوی؛ پاش نه‌مه كیشه‌كانیان زیادی كړدو سه‌ره‌نجام سه‌ره‌انی منیان كړد پاش چه‌ندان دانیشتن هاوسه‌ره‌كه‌ي هاته سه‌ره‌ی پرایه‌ي كه‌پره‌فتاری زور ناب‌ه‌جیبووه و له‌دله‌وه مه‌به‌ستی ټیپانه‌كړدنې ژنه‌كه‌ي نه‌بووه.

نیمه هه‌موو مان حه‌ساسین كاتیك ده‌چنه ژیانی هاوسه‌ریه‌وه نارزوو ناكه‌ین هاوسه‌ره‌كه‌مان ده‌ست بداته ره‌فتاریك كه‌زیانی بوو غروری و عیزه‌تی نه‌فسمان هه‌بیټ، ناشكرایه كاتیك یه‌كیك له‌و دوو هاوسه‌ره پټیان برده دهره‌وه‌ي جاده‌ي یه‌كسانی ناشكرایه نه‌وی تریان هه‌ست به‌گومان و دلپیسې نه‌كات له‌گه‌ل نه‌مه‌شدا كاتیك هه‌ردولا به‌سیاسه‌ت و عه‌قل په‌سه‌ندی هه‌ستی به‌رامبهر بكه‌ن هه‌رگیز دلپیسې له‌ده‌رگای ماله‌كه‌یان نادات.

## (هه‌ول مه‌ده هه‌رگیز به‌نه‌نقه‌ست گومانی به‌رامبه‌ره‌كه‌ت زیاد بكه‌ي)

هه‌ندږ له‌وژنانه‌ي كه‌وا هه‌ست ده‌كن جیگای سه‌رنجی خوښه‌ویستی هاوسه‌ره‌كانیان نین له‌و بېروایه‌دان نه‌گهر هه‌ستی گومانی هاوسه‌ره‌كه‌یان بچولینن نه‌توانن به‌م كار ه ناگری خوښه‌ویستی هاوسه‌ره‌كه‌یان سه‌ره‌لنوئ داگریسیټیته‌وه نه‌م سیاسه‌ته پاشه‌ روژیکی خراپی ده‌بیټ به‌تایبه‌تی له‌كاتی ده‌زگیرانیدا، زور روو نه‌دات كچي هاوسه‌ریكي ناینده‌ي زور ريكویپيكي له‌ده‌ست چووبی ته‌نھا له‌به‌ر نه‌وه‌ي سه‌رنجی نه‌و بولای خو‌ی را‌بکیشتی ده‌ستی كړدوه به‌وه‌سقی سیفاتی داواكه‌ره‌كه‌ي پټشووي.

### (لەبوردن یان لەبیرکردن)

دبیت بەوردی بکۆلرێتەو لەهەرجۆرە بابەتێکی داپیسی، لەناو ئەو سەربازانەی کە پاش کۆتایی هاتنی شەڕ دەگەرێتەو داپیسی زۆر دەکەوێتە بەرچاو بەو مانایەی کە زۆر بەلگەی خیانەتی ژنەکانیان لەکاتی نەبوونیاندا بە دەست دەهێنن هەندێ لەم خیانەتانە شایەنی ئەو بوون کە عەقوو بکریێ چونکە بە ئەنقەس نەبوو بەلام سەبارەت بە بەخشینی ئەم بابەتانە ئەبیت ئەو رووداو بە هەموو شیوەیەک لەبیری بباتەو چونکە ئەکەر ئەم خیانەتە بەردەوام دایە وەبەچاوی ژنەکیدان ئازاری دەدات و خەیاڵی تۆلەکردنەو ئەخاتە میشتکی خۆیەو.

بەلام هەركاتێ ژن پاش لەبوردن و عەفوکردنی لەلایەن هاوسەرەکیەو جارێکی تر خیانەت لەمێردەکی بکاتەو، لەم کاتەشدا پیاوێش حەقیتی کە دەست لەژێکی لەم چەشنە هەلبگرێت وەتاهەتا یە لێی جیا بپێتەو.

کاتێک ((هوداکی کلوند)) حاکی بەناوبانگی ئەمریکی لە بارە (۳۵۰۰) بابەتی جیا بوونەو لە ماوەی ۶ مانگدا حاکی کرد هەولنێرانی رۆژنامەکان رایانگەیاندا کە مەسەلەی تەلاق بۆ میلەتی ئەمریکا بۆتە مەسەلەیەکی زۆر جدی و ژمارەییەکی زۆری ئەو سەربازانەی کە لە شەڕ گەراونەتەو بەنیازن تەنها لەبەر ئەوەی هاوسەرەکیان لەگەڵ پیاویکدا چوو بۆ سینەما یان سەمای لەگەڵدا کردوو داوایان کردووە دانگا حوکمی تەلاق دەربکات وەهەر وەها ژمارەییەکی زۆریش لەژێر ئەو وەرگرتنی تەلاق ئامادەن، لەبەر ئەوە داوای لە هەمووان کرد بۆ بەرگری کردن لەکەوتن و رووخانی ئەم هەموو خێزانانە کە مێک گیانی لەبوردن و بەخشینیان هەبیت.

### (خیانەت)

خیانەت یەکیکە لەهۆیە بنەرەتیەکانی ریزەیی زیادبوونی تەلاق بەپێی پراگیانەندی ((کینسی)) Kinesy نزیکی نیوەی ئەو پیاوانەیی کە ژنیان ھەیە لەقۇناغی ژبانی ھاوسەری خۆیاندا پەییوەندی جنسیان ھەیە لەگەڵ ژنی تردا جگە لەخیزانەکانی خۆیان.

زۆرکەس بەهۆی خیانەت لەھاوسەرەکانیان رووبەرپووی وەزعیکی وابونەتەو ھە کە زۆرناپەھەتیکردوون، بۆ رزگارکردنی خۆیان تەلاقیان بەچاکترین رێگا دەستنیشانکردووە لەبەر ئەوەی ھۆی شاراوھێ خیانەت کەشف نەبوو ئەم کەسە پاش ئەوەی جیابوو تەو ژنیکی تری بۆ جاری دووھم ھیناوە و دووبارە خۆی لەھەمان وەزعی پێشوویدا بینبوو تەو، چونکە بەگۆرینی ھاوسەر ھەرگیز گرێی کێشە شاراوھەکان کەبۆتە ھۆی خیانەتی یەکەم ژبانی ھاوسەری کەشف نەکراوەتەو و لەناونەچو.

لەزۆر رووھ خیانەت نیشانەیی گرفتییکی دەرروونی بنەرەتیەو بۆ ھەست کردن بە واقعییەتی ئەو پێویستە تێبینیە رەوشتیەکان بەشیوەیەکی کاتی بخەیتەلاو، گرنگی بەدریت بە فاکتەرە مادی و مەعنەویانەیی کەبوو تە ھۆی خیانەت.

ئەوھێ شایەنی ئاماژە پێکردنە ئەوھێ کەلە پێناوی دەرک کردن بەم مەسئەلەیی ئەبیت زۆر زیاد لەوھێ ھەولبدریت کە پێویست ئەکات -ژنان و پیاوان ھەموویان ئەبیت بزائن کاتی کە مەترسی خیانەت بەتەواوی پەرە بسەن ئایا بۆ لەناوبردنی مەترسی خیانەت ئەبیت چی بکریت؟

ھەندێ کەس حوکمی کوێرانە ئەدەن کە ھەرگیز تووشی خیانەت نابن لەکاتی کە رەنگە چ بۆ مەوقیعی ئاسایی و چ بۆ توشبووانی نەخۆشی دەرروونی و ھەچ بۆ ئەوانەیی کە لە ژبانی ھاوسەری خۆیان رازین کە خیانەت رووبەدات.

زۆر نزیکی ھەندێ جار مەلەوانیکی شارەزا نوقم ببیت و بخنکی، ھەموو کۆمەلگای بەشەری ئارەزووی ئالوگۆپی پەییوەندی جنسیان ھەیە کەم کەس

ئەتوانىت وەلامى ئەم پىرسارەى خوارەو بەبەلى بىداتەو ((ئاي كەس ئەتوانىت  
ھەركاتىك ھاوسەرەكى يان ژەكەى خىانەتى لىيكات خوین ساردى خۇى  
بىپارىزىت؟ وەرىگەى عاقلانەى ھەيىت بۇ چارە سەرکردى))، كاتىك لە ژيانى  
ھاوسەرىدا يەكەك لەو دووانە خىانەت ئەكەن ھىندەى لە رووداوەكان نرىك دەبن  
بەشىوہىەك دەكەونە ژىر تەئسىرى كىشەى سۆزدارىوہ بەبەنارەحت ئەتوانن  
ئارامى و ھىزى عەقلى خويان راگرن وە وەبەزورى رىگای شىتائە ھەلئەبژىرن.

### (كۆتايى خىانەت)

تاوانە سۆزدارىەكان ئەنجامىكى بەرچاوى خىانەتى ھاوسەرىيە ئەگەر ھەندى  
كەس ئەوہى بۇيان روونەدات حسابى رووداوىكى بۇ ئەكەن كەبۇ زۇر كەس روو  
ئەدات دەست ئەدەنە خۇكوشتن، چونكە لەو بىروايەدان گەرەترىن رووداو  
لەژيانىندا روويداوە و ژيان لەبەرچاويان كەمترىن ئەھمەيەتى نابىت.  
بۇ نمونە زۇر چىرۇكى وەكو ئەم چىرۇكەى خوارەو بەرچاو دەكەوت كەلە  
رۇژنامەدا خویندومەتەو.

((ئافەرەتىك كەدو مىندالى ھەبوو بەھوى كىشە لەگەل ھاوسەرەكەى  
بەشىوہىەكى كاتى لىى جىابويەو واتە((تۇران))، لەكاتى تۇراند پەيوەندى  
لەگەل پىاوىكى تردا پەيدا كىرد بەلام دەنگىك بەگوئيىدا ئەيخويند كە ئەم كارە  
خىانەتە بۇيە كىشەى لەگەل خۇشەويستەكەيدا دەست پىكىردو پىنى راگەياند  
كەبىرىارى داوہ جارىكى تر بگەرپتەوہ لای ھاوسەرەكەى پىشوو، پىاوہ  
بەشىوہىەك تووشى حسادەت بوو كەژنەى بە بەرچاوى ھەردو مىنالەكەيەوہ  
كوشت و پاشان خۇشى كوشت)).

ئەو پىاوانەى كە ئاگادارى بۇسەى خىانەت نىن حوكمى ئەو  
فرۇكەوانانەى ھەيە كەتەنھای لەكاتى ھەوا سافىدا تواناى فرۇكەوانيان ھەيە  
ھەركات ئەسەرىكى تۇفان بىيىنرىت دەكەويتە خوارەو لەكاتىكدا ژيانى  
سەرنشياناى لە دەست فرۇكەوانەكە دايە، لەژيانى ھاوسەرىشدا مىندالەكان

حوکمی سهرنشینانی فرۆکه که یان ههیه چاره نووسیان به ستراره به گه شهی  
سۆزی باوک و دایکیانه وه، کاتیك باوک و دایك تووشی کیشیه که ده بن منداله کان  
ده بنه قوربانیه کی بئ تاوانی رووداوه کان.

### (خیانه تی جسمی)

تارادهیه که هه موو بابه ته کهانی خیانت ههوی تیگه شتن و نه گونجانی  
جنسیه وه به به زۆری دهرونزان نه توانیت بۆ به رگری کردن له کۆتایی نه و  
مه ترسیانه خزمه تی گرانبه ها نه نجام بدات به لام به داخه وه زۆریه ی بابه ته  
خیانه تیه کان به ده سستی نه و ژن و پیاوانه روئهدات که توپه یی و نازاریان  
چه شتووه و عه قلیانی نایینا کردووه هه ربۆیه به شیوه یه کی ته ئسیراوی ده که وته  
ناو نه و مه وزوعه وه پاشان بۆ به ده ستهینانی ته لاق سوود له دادگاوه وهر نه گرن.

### (هاوسه ریتی پرله به ده ختی)

هاوسه ریه که به رده وام له بری خوشبه ختی به ده به ختی بهینیت و  
تهحه مولکردنی قورس بیئت به هوی په یوه ندی که ناپه سه نده وه به و مانایه ی  
که ژن و پیاو بۆیه کتری دروستنه کراون و خاوه نی دوو که سایه تی دژی به کن یان  
به هیچ شیوه یه که به هوی گه شه ی دهر وونی و کیشیه ی دهر وونیه که نه وه به که لکی  
ژیانی هاوبه ش نایه ن، نه م جوړه که سانه یان له ته مه نی مندالیدا بئ به ش بوون له  
خوشی ژیان یان له چوارچینه ی خیزانیکی توش بوو به کیشیه ی دهر وونیه کان  
په روه ده کراون و به ته واوی بئ ناگان له درێژهدان به په یوه ندی خوشه ویستی  
هه ربۆیه نه توانریت بووتریت که هو دهر وونیه کان له چاره نووسی هاوسه ریدا  
کاریگه ری زۆری ههیه، له ناو نه م چه ند ساله ی ئیشکردندا به دیقه ت گویم  
له ده رده ل و گله یی سه دان ژن و پیاو گرتووه و گه شتومه ته نه و نه نجامه ی که چه ند  
هه لهن نه و که سانه ی له گه ل روبه ر بوو نه وه کیشیه که له ژیان یان هاوسه ریدا  
عه جولانه په نا بۆ ریگی ته لاق نه بن)) له کاتیکدا به که مئ دیقه ت و ناگاداری

نەتوانن سوود لە ھەلەکانی خۆیان وەر بگرن بۆ لەناو بردنی ھۆی کێشە و نەگونجانەکانی خۆیان ھەنگاوێکی ئەساسی بنین.

### (ئەو ئافەرەتانەی کە تەنھا بە ناو ئافەرەتن)

جان کچیکی تاقانە بوو کە ھەمیشە بە پێی ئارەزووی ئەو ڕەفتار ئەکرا ھەربۆیە سەرکەش و خۆشەویست تەربییەت ببوو، ((جیمی)) ھاوسەری بە پیچەوانە و ھێمن و لاواز بوو ڕەفتاری جیاوازییەکی زۆری ھەبوو لە گەڵ ڕەفتاری شەپەرەنگیزانە و پیاوانەیی ((جان)) جان ئەویست لە ماڵەو بەردەوام ھوكم بکات و ئامادە نەبوو لە ھاوسەریدا دەوری ژن ببینیت.

لەبەر ئەوەی جان ئامادە نەبوو ئارەزوو جنسیەکانی ھاوسەرەکەی فەراھەم بکات بەرادەییەک کە لە سەفەریکدا خیانیەتی لە پیاوێکەی کردو کێشەیی ئیوانیان فراوان تریبوو.

ھەردووکیان ئاگادار کرانەو بۆ رزگارکردنی خێزانەکەیی خۆیان سەریک لە پەسپۆڕی دەروونی بدەن بەلام جان خۆی دزییەو و دەری بری کەھیچ چۆرە کێشەییەکی دەروونی نیە بەلکو ووتی گونامی تیکرایسی کێشەکان لەئەستۆی مێردە نالایەق و بێ توانایەکییدا و پاشان داوای جیابوونەوێ تەلەقیکردو بۆ ھەمیشە تەریکی ھاوسەرەکەی کرد.

بە پیچەوانەو مێردەکەیی ھات بۆلای دەروونزان و دانای بە ھەلەکانی خۆی نا چ لە ھەلبژاردنی ھاوسەر و چ لە ئیدارەدانی خێزانەکەیی و کەوتە ھەولێ چارەسەر و رزگار بون لییان، و بە ئیرادەییەکی پۆلانی نوێ و کەوتە جەنگ لە گەڵ کێشەکانی ژیانداو بە دیکە تیکی زۆرەو گەرا بە داوی کچیکدا کە بگونجیت لە گەڵیدا، سەرەنجام بەخت بوو بە یاوەری و ھاوسەریکی نموونەیی دۆزییەو کە ھاوشانی مەیلی ئەو بوو و ئێستای بەو پەڕی خۆشی و کامەرانیە و ژیان بە سەر ئەبەن.

رهنګه لاسايي كړدنه وهی نه و ژنانه ی كه بو رزگار بونی له ته لاق، ریځای شی او  
گونجاویان هه لېر ژار دووه بتوانیت له چاره سه ر كړدنی كیشه هاوسه رییه كان  
ده وړیكي گړنگ بگړیت.

### (پێویستی هاوکاری)

کاتیك ژيانى هاوسەری دەکویتە مەترسیەوه، تەلاق وەکو شەبەحیکی گەورە سیبەر لەسەر مالتان دروست دەکات، یەكەمین هەنگاو بۆ رزگار بوون لەتەلاق ئەوەیە کە ئایا وەزعی تۆ لەچ ئاستیکدا یەو جیاوازییە کانتان گەشتۆتە چ رادەیک ئەگەر ئێوە هەردووکتان لە هاوسەریتان رازی نین بەلام هەردولا ئامادەن بۆ رزگار بونی خیزانە کە تان لە مەترسیەکانی ژیان هاوکاری یەکتەری بکەن، چاوەڕوانی ئەوە مەکە کە یەكەم هەنگاو بەرامبەرە کەت بیهاوێژیت، لەبیرتان بێت هاو ئاهەنگی خیزانی وەك چۆن لەداستانە عەشقیەکاندا دەیخوینیتەو شتیکی ئاسان و لەخۆرا نایەتە دەستت بەلکو بۆ بەدەست هیئانی پێویستە هەول بەدی مەلەت پێویست ناکات هەول بەدەیت بۆ زالبوون بەسەر تیکرای کێشەکاندا چونکە ئەمەش خۆی لەخۆیدا نیشانە ی کێشە یەکی دەرونیە بەلکو دەبیست پەپرویی یەكسانی بکە.

### (بۆ ئەوەی خۆشەخت بژیت سەرتا پێویستە ئینسان بیت.)

ئەو کەسانە ی ئەیانەوێت هەموو شت بەدەست بهێنن مەروافی ئاسایی نین، نەخۆشیکم هەیه بۆ چاککردنی چۆنیەتی قسەکردنی هاوسەرەکی لەحزەیک ئارام ناگریت ئەو بەتەمای چاککردنی مەلەکانی خەلکی و بەزەوام لەو مەولەدا یە، هەرگیز نابیت تەو قە بکەیت هاوسەرە کەت لەهەموو روویە کەو بەپێی ئارەزوو هەوەسی تۆ بجوێتەو و وەکو تۆ بیربکاتەو وە تیکرای ئارەزوو کانت بەجێبەجێت و هەموو پێشنیارە کانت کە هەندیکیان نا ئاسایی و پەسەنکردن یان زەحمەتە پەسەند بکات.

ئەم جۆرە خۆپەرستیە ئاشکرایە رووبەرووی شکست دەبیستەو لەژیانى هاوسەریدا هەموو ژن و پیاویک هەقیان هەیه تائەندازەیک ئازادی تاکى پێش ژیانى هاوسەری خوێان بپاریزن.



هه‌ندی جار هاوسه‌رایه‌تی پرې له‌به‌دبه‌ختی و نه‌هامه‌تی چونکه ژن چاوه‌پروان  
نه‌کات که هاوسه‌ره‌که‌ی له‌همه‌مو کاره‌کانیدا به‌رکه‌وتووبیت پیاویش چاوه‌پروان  
نه‌کات ژنه‌ش غه‌مباربیت بو‌ی هه‌میشه له‌بیرتان بیت هاوئا‌هه‌نگی هه‌ندی جار تا  
نه‌ندان‌یه‌ک به‌شیکه له‌ژیانی هاوسه‌ری.

### (سه‌یریکي د‌ه‌روونی خوت بکه)

دووه‌مین هه‌نگاو نه‌ویه که‌ده‌ست بده‌نه لیکولینه‌وه‌ی د‌ه‌روونتان نه‌م  
لیکولینه‌وه‌یه ده‌بیت قول و به‌وپه‌ری دیقه‌ته‌وه جیبه‌جی بکړیت وه‌نه‌م  
پرسیاران‌ه‌ی ژیره‌وه له‌خوتان بکه‌ن.

نایا چونی‌ه‌تی په‌یوه‌ندی باوک و دایکم چو‌ن بوو؟ نایا یه‌کتریان خو‌ش  
نه‌ویست؟، نایا له‌یه‌کتری جیابوونه‌وه و ته‌ل‌قیان که‌وته به‌ین؟ رووخان و شکستی  
خیزان‌ی خو‌مان چ کاریگه‌ریه‌کی له‌سر من هه‌بوو؟ نایا من له‌خیزان‌یکي تووش  
بوو به نه‌خو‌شی د‌ه‌روونی ها‌توومه‌ته دونیا‌وه؟ نه‌و ژینگه‌یه‌یی خیزان‌ی منی  
تیدا‌ژیا‌وه چو‌ن بووه؟)

نه‌م وورد بوونه‌وه و لیکولینه‌وانه ره‌نگه ره‌چاوی نا‌ره‌زایی بوونت له‌ژیانی  
هاوسه‌ری روون بکاته‌وه و دیاری بکات بو‌ت چ هو‌یه‌کی د‌ه‌روونی خراپت له‌گه‌ل  
خوتدا هی‌نا‌وه‌ته ژيانی نویی هاوسه‌ری‌ته‌وه زو‌رجار که‌سه‌یری بیره‌وم‌ریه‌کانم  
نه‌کم ده‌گه‌مه نه‌و نه‌نجامه‌ی که‌به‌زوری نه‌و ژنانه‌ی نار‌ه‌زو‌ی ته‌ل‌قیان هه‌یه  
که‌دایک و باوکیان له‌یه‌کتر جیابوونه‌ته‌وه هه‌مان شت به‌سر نه‌و پیا‌وه‌شدا  
نه‌سه‌پئ که‌هه‌میشه گونا‌هی تی‌ک‌پ‌رای شکسته‌کانی خو‌ی له‌ژیانی هاوسه‌ریدا  
نه‌خاته نه‌ستوی خیزانه‌که‌ی، زو‌ر ئاشکرایه که نه‌وکه‌سانه‌ی له‌خیزان‌یکي پر له  
نیختی‌لاف وکی‌شه ها‌توونه‌ته دونیا‌وه زیاتر له‌خه‌ل‌کی تر روبه‌پ‌روی مه‌ترسی  
کی‌شه‌کانی ژيانی هاوسه‌ری ده‌بنه‌وه هه‌ربو‌یه زو‌ر زه‌رو‌ریه گه‌ژیا‌ن‌نا‌مه‌ی  
رابر‌دو‌وی خو‌ت به‌و‌ریا‌یه‌وه ری‌ک بکه‌یت و دل‌نیا‌بیت له‌وه‌ی که نایا شکستی  
دایک و باوکت له‌ژیانی هاوسه‌ریدا چ کاریگه‌ریه‌کی هه‌بووه له‌س‌رت.

(ئەو وەلامانەى كەرەنگە لە رێنمایى كردنت سوودى زۆرى ھەبێت)

لەخۆتان بپرسن ((پێش ژيانى ھاوسەرى چ جۆرە كەسێك بووم؟ ئايا بەدبەخت بووم يان نالەبەرچى چومە ژيانى ھاوسەریەو؟ ئايا یارو یاوەر بووم بۆ ھاوسەرەكەم يان بەدبەختییەكانیم زیاتر كردووە؟ ئەتوانم سەرئى خۆشەویستى خەلكى بۆ لاى خۆم رابكێشم؟ ئايا رەفتارى من لەرووى بابەتە جنسیەكانەو ناسایىیە؟ ھەركات بەراستى و بێ پێچ و پەنا وەلامى ئەم پرسیارانە بەدەیتەو ھۆى زۆر لەگرفت و كێشەكانت روون دەكەیتەو.

(خۆتان تەفتیش بكەن)

كەسێتى ژيانى ھاوسەرەكەت ھەرچۆنى بێت، تۆ ئەبێت سەرتا لەھەولێ چاك كردنى كەسێتى خۆت بێت، لەماوەى ۳-۶ مانگدا بە پشكینى دەروون و رێكخستنى رەوشتى توندو باوەرێ تەواو ئەتوانیت لەھەموو بارەىكەو خۆت چاك بكەیت، تەنها بۆئەوێ بەدلىاىیەو رەفتارو كردارى ھاوسەرەكەت بگۆریت ئەوێە كە سەرتا ئەبێت كە ھاوشانى ووتەو بەلێنى رابردوو ھەموو شتێكى پێویست بۆ خۆشەختى ھاوسەرەكەت فەراھەم بكەیت.

ووردبوونەو لەدەروون و نەفسى خۆت، ھەولدان بۆچاكردنى خۆت یەكەمى ھەنگاوە بۆ رزگارکردنى خێزانەكەت لەشكست و بەدبەختى كاتێك بەپێى پێویست ئاگادارى چۆنیەتى رێكخستى سۆزى خۆت بێت بەچاكى ئەتوانیت زالى بێت بەسەر ئەو ھۆیانەى كەلە رابردودا بوو تە ھۆى دروستکردنى كێشە لەگەڵ ھاوسەرەكەتدا.

ھەولبەدە بەزیرەكى و لیھاتووییەو وە ئەو ئەنجامەى كەبەوردبوونەوێ دەروونى خۆت بەدەستت ھێناو بۆ ھاوسەرەكەتى باس بكەى بەبێ ئەوێ خۆت لەو بەگرنگ تر بزانیت و بەتایبەتى رەفتارى رابردووى ھاوسەرەكەت و

تەمەنى مىندالى بېيىنەرەۋە بەرچاۋى خۆت بەتەۋاۋى لىبوردنى زۆرت دەيىت سەبارەت بە.

گەرەتەرىن گىرقى ژيانى ھاۋسەرى كەسە ئازار دىۋەگان ئەۋەيە كە ھەريەكەيان ھەلەي كەسايەتى خۇيان ناھىننەۋە بەرچاۋى خۇيان ۋەگونامى بەدبەختىەگان و ئازارەگانى تەمەنى پىش ژيانى ھاۋسەرى خۇيان ئەخەنە ئەستۆي خەلكى ترەۋە، ژن و پىياۋ ئەگەر بىيانەۋىت بەخۇشىەۋ بەيەكەۋە بژىن پىۋىستە دورىكەۋنەۋە لەقسەي نابەجى و سوكاىەتى كردن بەيەكەتى ۋەرىنمايى يەكەتى بكن بۇ كارى چاك.

ئەۋ كەسە خۇشەختە كە بەھۋى سەيركردنى دەرۋنى خۇي توانىۋىيەتى نوقسانىەگانى كەسايەتى خۇي دىيارى بكات و دژى بوەستى، ئەتوانىت جگە لەھاۋسەرەكەي لەگەل ھەمۋە كەسىكى تردا بگونجىت چونكە زانىيارى ئەۋان كىلىلى خورەۋىشتى بەرامبەرە كەيان ئەخاتە دەستيان جگە لەۋەي كاتىك روۋبەرۋى ۋەزىكى خەتەرنەك دەبنەۋە بى سەمىنەۋە ئامۇژگارى لە خەلكى لەخۇيان تىگەيشت و تر ۋەرنەگرن.

### (لەكەتى پىۋىستىدا ھاۋكارى خەلكى رەت مەكەرەۋە)

دوا ھەنگاۋ بۇ رزگار كردنى ژيانى ژن و پىياۋىكى شكست خوارد و كەھىچ ئومىدىكى نەمابى پەنا بردنە بۇ ئامۇژگارىەگانى پزىشكى دەرۋنى. بەۋ پەرى ئومىدەۋە رەنگە پزىشكى دەرۋنى گەرەتەرىن ھاۋكارىت بكات بۇ چارەسەركردنى كىشەكانت، ھەمىشە لەيادت بىت كە ئەۋ بۇ دەست نىشان كردنى رىگە چارە زۆر شارەزايى زياترى لەتۋ ھەيە.

سەردانى دەرۋىزان ئەگەر ھىچ ئەنجامىكى باش نەدات بەدەستەۋە ئەۋ سوۋدەي ھەيە كەۋىژدانن ئاسودە دەكات و دەيخاتە سەر ئەۋ رايەي كەبۇ رزگار بوون لە ئەنجامى پەرىشانى و جىبابونەۋە بۇ ئەۋەي نەگاتە تەلاق لەھەمۋە دەرگايەكتان داۋە.

## (ئەوانەي نەخۆشی دەرونیان ھەبە ھەرگیز خۆیان بەتاوانبار

### (نازان)

ئەنداز یاریکی تازە پیگەشتو سەردانم منی کرد کەناوی (حورج) بوو تکای کرد ھارکاری بکەم بۆ دۆزینەوێ رێگایەک سەبارەت بەرەفتاری ژنەکەي کەبە قەسەي ئەو ژنیکي خۆپەرست و بەبیانوو، بۆي گێرامەو کە ((روت)) ی ھاوسەری تاقانەکچ بوو ھەمشە خۆ پەرستانە رەفتاری کردوو و شیوەیەکی شەپانی ھەبوو و شانازی بەووە کردوو کە داوای ھەرچی کردوو بۆي ئامادەکراو.

لەسەرەتای لاویدا سەرەپای ناپەزا بوونی خێراکەي لەگەڵ گەنجیکدا یەبوەندی خۆشەویستی دروستکردبوو، بوو دەزگێرانی بەلام کاتیکی ویستبووی ئیرادە و بیرو باروهری بۆ ھاوسەرەکەي بگێریتەو و ھاوسەرەکەشي پەپرەوی لیبکات ھاوسەرەکەي قبوولی نەکردو سەر ئەنجام لەیەکتری جیابوونەو.

پاش تەلاق وەرگرتن ((روت)) شوی بە (حرج) کرد بەلام جاریکی تر رەفتاری خۆپەرستانەي خۆی درێژە پێداو دەستی بە بیانوی بۆ مانا کردو بەئەنواع رێگای جیاواز کەوتە نازاردانی ھاوسەرەکەي ئەو زیاد لە پیویست ھەساس بوو ھەركات ھاوسەرەکەي لەسەر ئیش دەگەرايەو بۆ مائەو بە بیانوی بۆ ئەساس و جۆرەجۆر نازاری ئەدا وەلە ئاز کۆمەندا (حورج) رووی ئەگەڵ ھەرکەسدا خۆش بووایە ئەو دلی لێپیس ئەکرد.

لەھەمانکاتدا بەرەوام باسی نازاری جەمی ئەکرد لەم نزیشت بۆلای ئەو پزیشک نەچوو بەتێپەر بوونی روژدەندان ئیتر کاسەي سەبری (حرج) یش پڕبوو ھێچ داراکی بێکەي ژنە خۆی سەستەکەي پێدەچیتەنەکر، کاتیکی، ((روت)) م بانگ کرد بۆ عەیان کەم ھەولێ نا فەتەت بەم بەات کە حرج پیاویکی خراپەو ھەمیشە ھەول بەات کەوێکو دایکی سەیری ئەم بکات و ئامادەي قبوڵکردنی مەسئولیەتی ژنە ھاوسەری نیە لەھەمووی خراپتر لەرووی ھونەری دەرپرینی

خۆشەویستی زۆر نەزان و بێ توانایە، لەمەندێ روووە قسەکانی راستبوو چونکە جرج پیاویکی لاواز بوو وەزیفەی ژيانى هاوسەری بەپێی پێویست ئەنجام نەئەدا، لە ((روت)) م گەیاندا بەوەی کە هاوسەرکەت بەخراب تەماشابکەى چارەسەری هیچ دەردیکت ناکات وەبەتواناى زانینی هاوسەرکەت جگە لەداشاردنی ئیعتراfe هەلەکانت لەژيانى هاوسەری شتێکی سرنیە.

ژن و پیاوی نەزان هەمیشە تاوانی گوناھەکانیان ئەخەبە ئەستۆی یەکترییەو هەول ئەدەن هەلەکانی خۆیان بەراست بزانن.

سەرئەنجام ((روت و جرج)) دانیایان بەدەست هێنا کەتەنها ریگای رزگارکردنی ژيانى هاوسەریان ئەوێە کە هەریەکیان خۆیان خای بەکەنەو لەو گری دەرونیانەى کە دەگەڕێتەو بۆ سەر دەمی مندالیان، سەبارەت بەیەکتەری لیبوردنی زۆریان دەست پێکردو رازیبون بەبى دەربڕینی توپەریی گرتە سۆزداریەکانیان دیاری بکەن و پاشان چارەسەریان بکەن.

پاش ئەو بەشیوەیە ک گۆرانیان بەسەردا هات کە مایەیی سەرسۆرمانبوو نارهەتیە دەروونی و جسمیەکەى ((روت)) خیرا لەناو چوو، رزگاری بوو لەسەردانی پزیشکەکان و ئارامی بۆ گەپایەو وەدە وەزى لە رهفتاری خۆپەرستانەى خۆی هێنا و ئیشوکاری ئیداری مالهەکیان دایە دەست ((جرج)) و بەوپەڕی دانیایەو پەى بەو پراستیە برد کە جۆرج چاکترین پیاوی جیهانە بەپێچەوانەى رای پێشوو.

### (ئەو! جی متوسط (هاوسەرایەتى ناوەندی))

خۆشبەختانە زۆربەى زەواجەکان دەخرێنە خانەى هاوسەرایەتى ناوەندەو لەژيانى هاوسەری ناوەندیدا ژن و پیاو کەم یان زۆر دەگونجین ئەگەل یەکتەیدا بە مرووری زەمان فێردەبن گەڕ بیاوە وێت یان نا ئەبێت هەرچۆن بوو ئەگەل یەکتەیدا بگونجین.

تێگەشتنیان لەیەکتەری هێندە توندنێ و ئەهەمان کەشیشدا هێندە گەرنگی نادەن بەخۆشبەختی خۆیان مەلام بەشیوەیەکی گشتی هێندە نارازی بپن

له ژيانيان به شيويه كه نه توانریت بوتريت ۵۰ تا ۶۰ له سده له ژيانى هاوسهري  
خويان رازين.

هرئهم رازى بوونه ده بټه هوى ته ريبهت و فيركردنى مناله كانيان وه  
ئهمنيه تي ئابورى و سه لامه تي ژيانى هاوسهري و سه فهره وهرزيه كان و تيكه لى  
دوستان و روبهرو بوونه وهى هاوبهش له گهل كيشه كانى ژياناندا.

### (چون ژيانى پر له خوښه ختى نه پاريزريت)

هركاتيك ژن و پياو فلهسه فهى چاوديرى بهرامبر بگرته پيش بهرگرى له زور  
بهرخوردى نابجى و زيانبهخش له ژيانى هاوسهري نه كريت، به لام فلهسه فهيه كى  
دروستى هاوسهري بو نه وهى له ههمو رويه كه وه سوود به خشيت نه بيت روژانه  
جيبه جيبكريت، نه وه تا بو نه و ژن و پياوانه ي كه نه ك ته نها نه يانه ویت پایه كانى  
ژيانى هاوسهرييان بپاريزن به لكو نه يانه ویت چيزى فراوان له ژيان وهر بگرته نه م  
چند زانياريانه يان نه خينه بهردهست.

۱- به پنى توانا ره خنه گرتن له نيش و كارى هاوسهركهت كه م بكمروه هول  
يده له دهر وونى بهرامبره كهت هه ندى زانيارى به دهست بهيتت له سه رته ي  
دروستبوونى دونيا وه هه ميشه له نيوان خوره فتارى ژن و پياودا جياوازي  
هه بووه.

بو نمونه: پياوان نه يانه ویت خويان به گرنه دابنين وه هانبدرين و ستايش  
بكرين له كاتيكدا به پيچه وانه وه زور ژنى تينه گه شتو له برى نه وهى وا نيشان  
بدن كه هاوسهركه يان به گرنه گترين كه سى ماله كه دابنين نه چن گالته ي پى  
نه كه ن و به سوكى سهر نه كه ن.

دروونزانان ره فتارى نه و ژنانه ي كه هول نه دن هاوسهركه يان له ههمو  
رويه كه وه ته سلیمى خويان بكن (اخته كردن) ناو نه نين (Castroton) به و  
مانايه ي كه هول نه دن ههمو تايبه تمه ندى و خوره فتارى هاوسهركه يان  
به دهست بهين بى ئاگاله وهى بهم ريگايه ژنه زيان به خودى خوى نه گه يه نى يان

محبته و خوښه ويستی هاوسره که ی له ده ست نه دات و به ده ستی خو ی به د به ختی بو خو ی دروسته کات.

ژنانی ناسایي هرگیز ه ول ناده ن خو یان به سر پیاوه کانیاندا زال بکن و نه مر بکن به سهریاندا به لکو به پیچه وانه وه هموو یان پیاو به پاسه وان و پشتیوانی خو یان نه زان.

له هه مان کاتدا ژنانیش تایبه تمه ندی نه خلای تایبه تیان هه یه که زور پیاویش گو یی پی ناده ن و به گرنگی سه یری ناکه ن.

بو نمونه: ژن نارو زو نه کات خو ی له ناوچه یه کی نه منی هه ست پیبکات نیوه ناییت له و پروایه دا بن نه گهر ره فتاری خراپ له گهل ژنه کانتان بکن و ابزان نه وان له یری نه کن چونکه بیگومان ره دی ده بیته وه به هر شیوه یه که بیت و له هرکاتیکدا بیت، ژن گولیکه که پیویستی به ناووخوره چاوه پروان ده کات محبه تی له گهل بگریت و تازیندوه ستایش بگریت، نه منیه تی مادی به تنها به س نیه بو نه و چونکه نه و نه یه ویت واهه ست بکات هیچ نه بیت تا نه ندازه یه که له سهرکه وتنی هاوسره که یدا هاو به شه پیویسته پیاویش هه میسه نه و خاله ی له بیر بیت که ژن نارو زو ناکات له بهرام بهر پیاوه که یدا ده وری دایک ببینیت به لکو نارو زو نه کات وه کو شهریکی ژیان ی سه یری بکات، ناییت پیاو وه کو مندالیک ره فتار بکات و چاوه پروان بیت ژنه که ی له هه مان کاتدا ریزی بگریت، به لکو ژن نه یه ویت که پیاو مانای واقعی پیاوی هه بیت و ره فتار و کرداری پیاوانه ی هه بیت.

٢- هه ول به ده بو له ناو بردنی کی شه کانتان ره وشی دادگایي هه لبرژرن به و مانایه ی که باب ته تی جیاوازی کی شه کانتان بخنه ژیر لیکولینه وه وه بو لیکولینه وه پییسته هه ردوولا بتوانن که شفی سوژی خو تان بکن له غه یری نه م شیوه یه چاکتره وان له لیکولینه وه به ینریت.

بابه ته کانی لیکولینه وه به زوری باب ته تی هیچ و بی مانایه هه ریوه پیش ده ستپیکردنی لیکولینه وه که هه ول به نارامی خو ت له ده ستا بیت و تو په یی

کاريگهري نه بېت له سهرت هرکات هاوسه رکه ت نه يتواني نارامي خوې  
پياريزيت و قسه کانت به درو نه دات قه لهم دوور بکه وهره وه له لاسايي کردنه وه  
ره فتاره نا ناسايي کاني نه و.

۳- گفتو گو يه کيکه له وه زيفه باشه کاني ژياني هاوسه ري به ومه رجه ي  
دوور بکه و يته وه له ره خنه ي روخي نه ر سووکايه تي پي کردن و قسه ي ناشين،  
مروفي ناسايي بي زاره له وکه سه ي که به رده وام له نيو قسه کاني دا ره خنه نه گري ت و  
باسي عه ييه ي خه لکي تر نه کات و لي ي نوو نه که و يته وه له دل وه هه ست  
به نار ه حه تي نه کات له کاتي گفتو گو کردن له گه لي دا.

۴- دوور بکه وهره وه له قسه ي نابه جي و ناشيرين و روگرژي پيش نه وه ي پي  
را بېت و ناسايي بېت لات.

۵- کاتيک به ته ماي باس کردن ي به له کاني هاوسه رکه تي هه ول بده سهر تا  
باسي هه له کاني خوت بکه يت و به يني ته وه به رچاو.

۶- هه ول بده دوور بکه و يته وه له گي رانه وه ي په يوه ندپه کاني پيش ژياني  
هاوسه ريت چونکه ده رپريني نه م شتانه هېچ سوو ديکي باشي نا بېت جگه  
له هان داني نرو ست کردن ي فیکره ي خراپ له مي شکی شه ريکي ژيان تدا.

۷- سه رگرمي له بير نه که يت وه هه ميشه له گه ل هاوسه رکه تدا گه شت و  
سه يران بکه ژياني هاوسه ري بي گه شت و گه ران و سه رگرمي ژيانيکي بي  
هوه ده يه.

۸- له کاتيک دا هاوسه رکه ت خيانه تي لي کرد ي زور توپه مبه و نه م رو د او به  
نه خو شيه کي توندي خي زاني دابني، له خوړا ده ست مده تفهنگ و په نا بو حه بي  
خو مبه و وه يان بو به ده ست هي ناني ته لاق په نا بو مه حامی مبه به لکو ده ست  
بکه به گفتو گو سه باره ت به کيشه کاني ژياني هاوسه ريت.

به وه ي که به زوري پيا وه ده ست نه داته خيانه تکردن چاک تره ژن پيش نه وه ي  
نا شو بيک بنينه وه نا گاداري به ده ست به يني سه باره ت به و هويانه ي که وای  
کردود هاوسه رکه ي ده ست با ته خيانه ت وه چاک بکا به لا دا بو له نا و بردني نه و



هؤیانهی، بررگری و ررررر گررن چاکترین و عاقلانهترین چارهسره و لهه بارهیهوه  
ژن نه توانیت دهوری سهرکی بگریت.

ئو چاک نه زانی ژیانی نه مړو تاجهند نه اندازه قورسو گرانه و هاوسهرکی  
له بهردهم چ بهررنگاری و کیشمه و کیش و گرفتارییه بو بهدهست هینای  
مه عیشه تیان ته نه نه نه توانیت به که سایه تیه کی یه کسان و له خو بردوو باری  
دهروونی هاوسهرکی تائه اندازه یه ک سوک بکات. رهفتاری به سوودی نه و  
چاکترین هویه بو بهرگری و پاراستنی نه منیه تی حیزانه که یان وه محبهت و رهفتار  
باشی نه و به ته واوی وه کو گهرمی سوپایه که که له شه ویکی ژور ساردی زستاندا  
گهرمی به مالیک نه به خشی.

۹- نه بیت کاریک بکریت که هاوسهریه تی بگوپیت به شهریکایه تیه کی راستی  
ئاشکرایه که له کارگه یه کدا شهریکه کان تاپیویستی و توانا هاوکاری یه کتری  
نه کهن وه هرگیز بو زال بوون به سهر یه کتریدا به زیانی کارگه که ههول نادهن،  
توش له ژیانی هاوسهریدا هرگیز به ته مامه به که که سایه تی هاوسهرکه ت  
به نارهنووی خوت له قالب بدهی.

چونیه تی په یوهندی ژن و میرد هرچی بیت قهدهر وای داناوه که ههریه که یان  
هیشتا که سیکی نازاده و ههقی نه وه یان ههی تائه اندازه یه کی دیاریکراو مافی  
خویان بپاریزن.

زال بوونی یه کیکیان به سهر نه وهی تریاندا نیشانهی سته مگریه  
شهریکایه تی هاوسهریکی زالم و ژنیکی گوپرایه ل و ملکه چ بهدریژی ژیانی  
هاوسهری له که ل عه قلدا ناگونجیت، ژن و پیاوی ناسایی وه کو دوو مړوقی عاقل و  
تیگه یشت و ریزله یه کتری نه گرن.

مړوق ناتوانی وه کو سهاره مړوقیکی تر بکاته مولکی خوی ته حه مولکردنی  
خوشه ویستی ژیان تائهم نه اندازه یه شتیکی ناساییه خوشه ویستی راستیه که  
لایه نی دؤستی و خوشه ویستی بهرامبهری ههیهی، عاشق و مه عشوق له نیوان  
نارهنووه کانی یه کتریدا ررررررر کیش و جیاوازی نادهن.

۱۰- ھەركاتىك لەنىوان ژن و پیاویدا لەرووی جنسییەو سازش نەبیئت پێویستە بەزووی چارەسەری بەپەلەى بۆ بدۆزیتەو، ئەو ژن و پیاوانەى كە لە رووی جنسییەو ناگونجین و تیگەیشتنیان ئێیە زیاد لەھەموو ژن و مێردەكانى تر لەكێشەو گرفتاریان.

پیاویك كە ھیزی جنسی تەواوی نەبیئت رەنگە توشى نەخۆشیەكى خەيالى بیئت، وەبەردەوام ئازار بەدەست ناردەھەتى جسمى و دەروونیەو بچێژیت ئەمەز ھیچ بیانوویەك و جودى نیە بۆ نەبوونی نەگونجانی جنسى چونكە زۆر كتیب لەبارەى رێنمایى جنسییەو بۆلاوكرائەتەو سەرەپای ئەوەى كاتىك وەزە ناردەھەتى تر بوو ئەتوانیئت سوود لەرێنمایىیەكانى دەروونزان وەربگیریت.

۱۱- بۆ ئەوەى خۆش بەخت بیت پێویستە پەيوەندیت لەگەل دەورەوبەرەكەت پتەو بیئت ئەو كەسانەى كەتەنھا ھەولێ خۆشەختى خۆیان ئەدەن زۆر كەمیان دەگەنە مەبەستەكانیان و زۆربەى زۆریان سەرگەوتوونابن. ھەول بدە بۆ پێك ھێنانى ھەمەرەنگى لەژیانى ھاوسەریدا پەيوەندى ببەستە بەزۆر شتى دەروە.

ئیمە سوپاسى ئەو ژن و ھاوسەرانە ئەكەین كەھەریەكەیان زەوقىكى سەر بخۆیان ھەيو بۆ گەشت و سەرگەرمى تەوھەقیان تەنھا لەسەر ھاوسەرەكانیان ئێیە، ھەول بدەن بەكتیپ خویندەو خۆتان رابھێنن و گویگرتن لەمۆسیقا خۆی لەخۆیدا ئارەزوویەكە وەھەول بدە سەرگەرمیەك بۆ خۆتان بدۆزنەو، بەيوەندى بكە بەتیپە وەرزشیەكانەو بەشیوہیەكى گشتى ھەنگاویكى باش بنین بۆ دروستکردنى ژيانىكى ھەمەلایەنەى، ئەو كەسانەى كە لە ژيانى ھاوسەریدا شكستیان خواردوو تەمبەلن و بەردەوام بیانو بۆ بەدەختى خۆیان دەھیننەو، وەرەنگە زۆر بەیان بلین:

((ئەگەر لەگەل كەسیكى تر ھاوسەرایەتیم بكردایە ژيانم بەشیوہیەكى تر دەبوو)).

بەلام ئەبێ دیارى بكریئت تاچەند ئەم رایە راستە، زۆر ژن و پیاوى تووڕە رەوشى كەسیكى ئیفلێج ئەگرنە پێش كە تا كۆتایی تەمەن مەحكوم بەتەحەمولی

ئەو ژيانە غەم مېنەرە دەبن چونکە ئەو ((بەژن و پياووه)) نامادە نيه ئالوگۆپک  
 بەسەر ئەخلاق و رەفتار يابھيننيت له کاتيکدا پئويستە پيش ئەوہی چاوہ پروان  
 بکات خەلکی ئالوگۆپ بەسەر خوياندا بهيننيت دەبييت خويان بکەونە چاکردنی  
 رەفتاری خويان.

## بەشى پانزەيەم

### (ئايانچەند چىڭزى جىنسى پىئويستە) (سەلامەتى و چىڭزى جىنسى)

لەسەلامەتى جىسمى و دەرونى تۇدا پەيۋەندى جىنسى زۆر زياتر لەۋە گىرنگى  
ھەيە كەتۋ تەسەۋرى ئەكەي يەككە لەھۇ بىنەپەتەكانى ژيان غەريزەى جىنسىيە  
كەلە دور بەش پىك دىت  
۱-بۇ دروستكردنى مندا.

۲-ئەنگىزەيەكى پاك و دىسۆزى و خۇشەويستى.  
فرۆيد غەريزەى جىنسى بە ((Libido)) ناو ئەبات كەۋشەيەكى لاتىنيە و  
ماناكەى ((شەھۋەتە))، ۋەلەو بىروايەدايە رىشەى زۆربەى نارەحتەيە دەرونيەكان  
كىشەمەكىشى سۆزدارى و گىرئەكە پىئويستيان بەئازادىبون ھەيە.

### (چىڭزى تىڭر بۇۋىنى جىنسى پەيۋەندى بە خۇشەبەختى) (كەسايەتەۋە ھەيە)

سەلامەتى سۆزى تۇيەيۋەندى بەرەۋشى عاقلانەى تۇ ھەيە لەرووبەپرو  
يۈنەۋەى لايەتى شەھۋانى ژيانەت، دىكتۇر ((پىتر مارشال)) لەم بارەيەۋە دەئىت:-

پاش برسیتى به هیژترین غەریزه ی ئینسان شه ههواتى جنسییه هیچ کهس ناتوانی لى رزگار بیټ چونکه ئاویته ی بوونی تو بووه، له خوینی هه موو که سیکدا ده جولئو به گویتانا ده خوینی و له چاوه کانتانا ده بینری.

شه ههواتى جنسی به شیوه ی چۆنیه تی به کارهینانی رهنکه به جواتترین یان ناشیرینترین شیوه له ژياندا ده ربکه ویت مروۋ ته نها له پیناوی منال بوندا ده ست ناداته کارى جنسی به لکو ئاشکرایه ئاره زوه، حکمات به و پئی به خوشه ویستی ده ربړیت وه چیژی لى وه ربگریټ، زۆربه ی شاکاره هونه رى و موسیقی و ئه ده بیه کان له میهره بانى غەریزه ی جنسیه وه ئیلهامی وه رگریتووه، له لایه کی تره وه ئه و ئازارانه ی که به شیوه ی راسته وخو یان ناراسته وخو له کیشه جنسیه کانه وه دروست ده بیټ به ده بختی جوړبه جوړ دروست ده کات وه ک چون بۆ نمونه ئیسپات کراوه که ۵/۴ ی ته لاقه کان به هوی نه گونجان و ته فاهومی جنسیه وه یه.

### (رهنگه نه خویشی جنسی بگوریت به نه خویشی جسمی)

خه له له جنسیه کان رهنکه نه خویشی جسمی و دهروونی توند دروست بکات بۆ نمونه هینده به سه له باره ی کرداری جنسی خوټان یان له باره ی ئه فکاری په یوهندی دار به کرداری جنسیه وه هه ست په تاوانیکی گه وړه بکه یت تاره کو ئه ههستی تاوانه بگوریت به نه خویشیه کی دهرونی.

له گه ل ئه وه شدا هوی بیه رته تی نه خویشی تو کرداری جنسی نیه به لکو ئه و ههستی تاوانه یه که خوټان بۆ دهرونتان دروستان کردوه ئه لبه ته ههستی تاوانباری رهنکه لائیرادی بیټ، تو ئه توانیت به م شیوه یه ته ئکید له خوټ بکه یه ته وه (به هیچ شیوه یه ک خوټ به گونا هبار نازانم له وه ی که کردومه)) له وکاته دا ئه وه ی تو بۆ لای دهرونزانیك به لکیش ده کات بابه تیکی تره نه ک بابه تی جنسی.

### (گرنگی تەریبەتی جنسی)

لەزۆر روووە نەگونجانی جنسی دەگەریتەوێ بۆ رابردووی زۆر دووری ژیان هەتا تەمەنی منالیش نەگرتەوێ، لەبەر ئەوە هەركات مرۆڤ بیهێت بەهەرمەند بێت لەژیانیکی پڕ لەخۆشی ئەبێت ئاگاداری زەرورەتی گرنگی تەریبەتی جنسی بێت.

بەپێی لێکۆڵینەوەکانی فرۆید و ئیستکل و دەرونازانەکانی تر کە پەیوەندی نێوان شەهواتی جنسی و سەلامەتیان دیاری کردووە، ئێمە ئەمڕۆ ئەزانین روونکردنەوە لەبارەی ئەم پەیوەندییەوە چەند گرنگی هەیە و تاچ ئەندازەیە ک ئەتوانیت کۆتایی بە بەشی زۆری ئازارەکانمان بهێنیت.

شەرم و تێبینی تێکەڵاو دەربارەی مەسائیلی جنسی زیاتر لە ئاداب و رسوم و خورافاتێ کۆن سەرچاوە ئەگریت کە لە هەر روویەکەوێ لەگەڵ عەقڵدانا گونجیت. ئەزانی ئەکرداری جنسی بەراستی جەھلیکی غەمەینەرە کە بێبەشی لەژیانی زۆر دروست کردووە و هەزاران کەسی مەحکوم بەژیانیکی سەرانسەر سەرنج و بەدەختی کردووە.

### (ئەزانی لەبارەی کرداری جنسی گران دەکەویتەوێ)

بێ ئاگایی فراوان لەبارەی یەکێک لە گرنگترین لایەنەکانی رەفتاری مرۆڤ واتە لایەنی جنسی مرۆڤ عاقبەتیکی خراپی دەبێت، کە بەراستی پێوانەکردنی لەگەڵ هەرشێکدا زەحمەتە ئەم بێ ئاگایییە زیاتر بەهۆی ئەوە وەیه مەسائیلی جنسی لەئەدەبیاتی بازاریدا (بەداخوێ کە بەرەواجترین بازارە) بەشیوەیەکی نازانستیانه مامەڵە لەگەڵ دەکری و روون دەکریتەوێ کەژیانیکی فراوان ئەدات لەروونکردنەوەی بابەتی جنسی.

### (پېۋىستە ۋاقتى بىن)

رەۋشى كۆمەلگى ئىمە لەمەپ پەيوەندى جنسىيە دەبىت ۋاقتىيەنە بىت.  
پروڧىسور ((روبرت ماك ايور)) مامۇستاي كۆمەلگى ناسى لەزانكۆي كۆلۇمبىيا  
گرنكى تەربىيەتى جنسى دەست نىشان دەكات بۇ بەرگىرى كردن لەرووداۋەكان  
ئە دەلېت: - لەبارەى ئەۋەى پەيوەندى بەرەفتارى ئىنسانەۋە ھەيە ئىمە نايىت  
ھەرگىز حاشا لەدەرېرىنى راستىيەكان بىكەين يان بىسلەمىيەنەۋە، دۇستايەتى  
لەگەل راستىدا نەك تەنھا دژى دابونەرىتى رەۋشتى نىيە بەلكو مەترسىيە  
حەقىقىيەكان لەمەترسىيە خەيالىيەكان جىادەكاتەۋە ئىمە ئەۋ راستىيە ئەزانىن كە  
ھەلەكردن لەمەپ ھەلېژاردنى سەلامەتى جىسمى خەتەرناكە.

ئەبىت ئەۋ باۋەرەشمان ھەبىت كە ئەم ھەلەيە مەترسى فراۋانى ھەيە لەسەر  
سەلامەتى ئەخلاقىش. تەنھا لەكاتى بەئاگايدا ئىمە ئەتوانىن دەرېبارەى  
مەسائىلى شەخسى كەلەپەيوەندى جنسىيەۋە سەرچاۋە ئەگرىت دادۋەرى بىكەين  
كاتىك تەربىيەتى جنسى ھەموو جىھان بىگرىتەۋە بىگومان مۇۋاپىقىيەتى ھەنگاۋىكى  
باشى بۇ پېشكەۋتن ناۋە لەئەنجامدا ئەم پېشكەۋتنە دۇنيا بەرەۋلاى سەلامەتى  
زىاتر پەلگىش دەكات ۋەنەۋەى گەشەسەندۈتر تىايدا ژيان ئەبەنە سەر بەم  
رېگايە زانىارى و زانست نىزىكى مەبەستەكانى خۇى دەبىتەۋە.

### (بى تۋاناي جنسى لە پىاۋدا)

دكتور ((ۋىليام استكل)) دەلېت: بى تۋاناي مۇۋە لەعەشقا بەشىۋەيەكى  
ترسناك رۇژ بەرۇژ بلۋتر دەبىتەۋە بى تۋاناي جنسى يەككىكە لەنارەحەتىيە  
ئاسايىيەكانى دۇنياي پېشكەۋتۋى ئەمۇ. ھەر پىاۋىكى بى تۋانا خاۋەنى  
كۆمەلېك دەرۋو غەمى مال ۋىرانكەرە كە رەنگە بىتە رىگر لەبەردەم  
ھاۋسەرايەتىدا يان نەك تەنھا دەبىتە ھۆى ۋىران كردنى پاىيەكانى مال بەلكو  
سەلامەتى ژيانىش ۋىران دەكات ۋەيان پىاۋ ھەرزوۋ توشى گىرفتى دەرۋونى توند

دهکات، ژماره‌ی ئه‌و که سانه‌ی که له رووی توانای جنسیه وه بئ هیژن زۆر زیاتره له وه‌ی که ته‌سه‌ور ئه‌کریت. به‌پێی تاقیکردنه‌وه‌کانی خۆم له‌نیوه زیاتری پیاوانی جیهان بئ به‌شن له‌کرداری ئاسایی جنسی.

### (هۆی نه‌ه‌ره‌کی بئ توانای جنسی)

مه‌سه‌له‌ی بئ توانای جنسی مه‌سه‌له‌یه‌کی زۆر پێچاوپیچ و ئالۆزه به‌تایبه‌تی له‌به‌ر ئه‌وه‌ی جۆره‌ها پێژهی جیاوازی هه‌یه زۆر جار هۆی پێکهێنانی ئه‌و بی تواناییه لایه‌نی ده‌روونی هه‌یه و به‌هۆی کێشه‌یه‌کی هه‌ل نه‌بووه‌یه که له‌ قولای می‌شکدایه وه‌یان ره‌نگه به‌هۆی ئه‌م حاڵه‌ته جۆربه جۆرانه‌ی خواره‌وه بێت.

(حیجاب - بئ ئاگای سه‌باره‌ت به‌ مه‌سائلی جنسی - ترس و نیگه‌رانی - هه‌ست کردن به‌گوناه - بئ زاری - به‌دبه‌ختی - کێشه‌و به‌لای له‌ناکاو - بئ توانایی له‌خۆشه‌ویستیدا - رێگای هه‌له‌کانی په‌یوه‌ندی دار به‌جنسیه‌وه - خۆ خواردنه‌وه - گرفتی ده‌روونی - ئاره‌زووی هاوجنس بازی - ئاره‌زووی ئازاردانی ژن - ترس له‌ناپه‌هه‌تکردنی ژن - ترس له‌حامله‌ بوونی ژن - ترسی له‌ئاگاله‌ خۆنه‌بوون له‌کاتی جووت بووندا. ئه‌و کێشانه‌ی که مه‌زه‌ب قه‌ده‌غه‌ی کردوه‌و یان دابونه‌ریت رێگه‌ی پێ نه‌دات.

### (وژانی به‌زر پێش کاتی خۆی)

ده‌ردانی شه‌ه‌وه‌تی به‌په‌له‌ یه‌کیکی تهره‌ له‌هۆ به‌رچاوه‌کانی بئ هیژی جنس که‌ده‌بێته‌هۆی لاوازی له‌جووت بووندا و ژن رازی ناکات به‌و کاره‌ به‌ زۆری ئه‌م هۆیه‌ کێشه‌ی نیوان ئاره‌زووی جێبه‌جێکردنی غه‌ریزه‌ی جنس له‌لایه‌که‌و رێگری ئه‌م ئاره‌زووه‌ له‌لایه‌کی تزه‌وه‌یه.

### (ساردی جنسی)

ده‌رپێنی ساردی له‌ئیش و کارێ جنسیدا نیشانه‌یه‌کی تهره‌ له‌ بئ هیژی جنسی به‌شییه‌یه‌کی گشتی بئ هیژی جنسی مایه‌ی کێشه‌ی ده‌روونی



لەراده به دهره که کاریگه‌ری فراوانی له سهر مروؤو که سایه‌تی هه‌یه، ئه‌و پیاوانه‌ی که توشبووی بئ هیژی توانای جنسین به زۆری نیگه‌رای سه‌لامه‌تی مه‌زاجی خۆیان و به‌رده‌وام گله‌یی ده‌که‌ن له ناره‌حه‌تی جنسی وه‌ک ((بیخه‌وی- ماندووی- بئ تاقه‌تی به‌رده‌وام وه بیئیشتیهای- سهرئیشه- نیگه‌رانی- توپه‌یی)) به‌رده‌وام سهردانی ئه‌م پزیشک و ئه‌و پزیشک ئه‌نه‌ن- ده‌ستنیشان کردنی نه‌خۆشیه‌ حه‌قیقه‌کانی ئه‌وان کاریکی هیژده سه‌هل و ئاسان نیه.

ئه‌و پیاوه‌ی که له‌ روی جنسه‌یه‌وه بئ توانایه‌ هه‌ست به‌که‌می ده‌کات له‌ به‌ر ئه‌وه‌ی که ناتوانی له‌ روی جنسه‌یه‌وه ژنه‌که‌ی رازی بکات. کاتیک هه‌موو هه‌وله‌کانی له‌م رووه‌وه روبه‌په‌ری شکست ده‌بیته‌وه ناره‌حه‌ت ده‌بیته‌و شه‌رم ده‌یگریت ئاله‌م کاته‌دا ژن ده‌بیته‌و زۆر عاقل و تیگه‌یشتوو بیته‌و گالته‌ی پئ نه‌کات سه‌باره‌ت به‌بئ توانای جنسی چونکه به‌رنگاری ئه‌و وورده وورده وه‌زه‌که خراپتر ده‌کات و ده‌بیته‌هۆی ئه‌وه‌ی که پیاوه هه‌ست به‌تاوان و که‌می بکات به‌م پتیه‌ش ناره‌حه‌تی دهرروونی سه‌د هیژده‌ی تر زیاده‌بیته‌و بئ توانای جنسی که‌له لائیرادی می‌شکدا جیگای قولی بو خۆی داگیر کرد بیته‌و پئو یه‌ستی به‌چاره‌سه‌ری ده‌قیقی دهررونییه‌و هه‌رکات به‌ته‌واوی ده‌ست نیشان بکریته‌و زۆر جار ئه‌نجامه‌که‌ی به‌سه‌رکه‌وتوویی کۆتایی دیت و چاره‌سه‌ریشی به‌سه‌راوه به‌بابه‌ته ئالۆزو جۆربه‌جۆره‌کانه‌وه.

هه‌ندی که‌س به‌کاتیکی که‌م ده‌گه‌ریته‌وه‌ حه‌له‌تی ئاسایی خۆیان و هه‌ندیکی تریش پئو یه‌ستی به‌چاره‌سه‌ری درێژ خایه‌ن هه‌یه.

### (ساردی ژن له‌یه‌یوه‌ندی جنسیدا)

ساردی ژن نیشانه‌ی کیشه‌یه‌کی دهررونی و جنسییه‌ که ژنه‌که بئ به‌ش نه‌کات له‌چیزێ جنسی له‌کاتی په‌یوه‌ندی جنسیدا، وه ئه‌م که‌م و که‌ورتیه‌ جنسیه له‌نیوژنانه‌دا زۆر زۆره‌.

یەکیك لە دەروونزانە گەرەکان لە و پرۆایەدا یە کە نزیکەی ۴۰٪ ی ژنانی شوکردو چیژ لە جووت بوونیان بە هیچ شیوەیەک وەرناگرن یان زۆر بە کەمی چیژ وەرئەگرن، بەلام لە هەمان کاتدا ئەبێت لەبێت کە ساردی ژن لە پەییوەندی جنسیدا ئەوەنیە کە بە هیچ شیوەیەک. ئەرەزووی جووت بوونی جنسی نیە بە لکو زیاتر مەبەست ئەوەیە کە پەییوەندی جنسی لایان گرنگ نیە. ساردی ئەنواعی جۆرە جۆری هەیه هەریەکیان بە سەراوە بە شتێکە وە کە هەندیکیان بریتین لە مانە:-

۱- ساردی جنس:- بریتیه لەبێ توانای بۆ وەرگرتنی چیژی تەواو لە پەییوەندی جنسیدا کە بە هۆی بێ هیژی هاوسەرە وەیه. کاتیك گرفتێ هاوسەر نەماو شیوە و توانای جنسی بە هیژ بوو ژنیش ئەتوانی بە تەواوی چیژ وەرگری.ت.

۲- ساردی دەستکرد:- ئەم جۆرە ساردیە بە زۆری بە هۆی شەرمە وەیه. بە چاک کردنی عادی و رەفتار وەپەیی بردن بە و رێگرانی کە ئەم ژنانە دور ئەخاتە وە لە چیژ وەرگرتن ئەتوانرێت ئەوان بۆ چیژ وەرگرتن لە پەییوەندی جنسا بگەڕێنرێتە وە بۆ دۆخی ئاسایی.

۳- ساردی بە هۆی بەخۆنازینە وە:- ئەم جۆرە ساردیە یەکیكە لە توندترین جۆرەکانی وە بۆ نموونە ی ئەو جۆرە ساردیە ژنیکی جوان دەهینمە وە کە پەییوەندی جنسی بە جۆریك لە پیس بوون ئەزانێ و ئەرەزوو ناکات کە تەسلیمی هاوسەرە کە ی بێت زۆر بە ی ئەو ژنانە ی کە زۆر ساردن بە زۆری بە خۆیان ئەنازن و بە جوانی لە شو و لاریانە وە هەربۆیە لە کاتی جووت بووندا هیژی بیرکردنە وەیان لای بابەتی ترە.

### (ئەو ژنە جوانانە ی کە خە لە تاوی خۆیان.)

لەناو نەخۆشەکاندا ژنی واهەبوو سەرەپای جوانیەکی زۆر ئیش و دەرامەتیکی باش لەروی جوانی و دلفرینی وە شایانی ئاماژە پیکردن بوو لە گەل

هه موو ئەمانەشدا ھاوسەرەكانيان گله ييان لەساردى و بى زهوقى ئەوان كرددوه  
لەكاتى جوت بوندا.

زۆر جار ژن كه زۆر باسى جوانيان ئەكرىت لەو بېروايەدان كه هه موو پياوان  
يەكسانن بەوهى كه بەرەدهوام بەشان و بالاياندا هه ئەهەدرى بەجۆرىك خويان فرىو  
ئەدن كه بىركردنەوه لەوهى كه ژنىكى جوانن لەهزەيهك مېشكيان بەرنادا  
وه لەكاتى پەيوەندى جنسيا لەبرى ئەوهى فيكرىان لای عەشق و چىژرەرگرتن بى  
زىاتر لای ئەوهيه كه قژيان تىك نەچىت.

ژنىك لەسەر سىستەم لەكاتى پەيوەندى جنسىدا بەو پەرى ئىهماليەوه  
ئىنۆكەكانى لوس ئەكرد، ھاوسەرەكهى ئەيزانى كه ئەو لەپەيوەندى جنسىدا زۆر  
ساردە بەلام هەرگىز تەسەورى نەئەكرد تائەم ئەندازەيه بىت.

پياويكى تر ئەيوت ژنەكهى لەكاتى جوت بووندا كىتب دەخوينىتەوه.  
پياويكى تىرىش تەئكىدى ئەكردوه كه ژنەكهى بەهېچ شىوەيهك ئامادە نەبووه  
كه هېچ ئالوگۆرىك لە پىكها تەى جنسى لەشىدا بىت.

ئافەرەتىكى زىاد لەهەد جوان كه سى جار شووى كرددوو بۆ چارەسەر هاتبوو  
بۆ لای من لەسەر ئىشەى توندو ماندووى بەرەدهوام و بى هيزى زۆر شكايەتى  
هەبوو كاتى باسى مەوزوعى پەيوەندى جنسىم لاكرد زىاد لەهەد نارەهەت بوو  
ديار بوو كه لە دەربېرىنى ئەم مەوزوعى من نارەهەت بووه سەرئەنجام هينامە  
سەر ئەو رايەى قسە بكات، ئەوكات زانيم كه هينشتا بوخچەى نەكراوهيه  
پرسىارم كرد مانای ئەم كارە پاش سى جار شوكردن چىيه لەوه لامدا وتى  
ئىجازەم بەهېچ يەكى لەو سى ھاوسەرەى نەداوه كه پەيوەندى جنسىان لەگەلیدا  
هەبىت، چونكه جوت بوونى بە جۆرىك لە پيس بوون ئەزانى.

## ههست کردن به گونا هکاری رهنگه بیهته هوی ساردی

### جنسی

ههندی له ژنان بویه چیژ وهرگرتنی جنسیان نیه چونکه له دهر وونی خویاندا سه بارهت به کرداری جنسی ههست به تاوان نه کهن، ژنانی زور شوین به زوری له بهر ههستکردن به تاوان بی به شن له چیژی جنسی.

### دژایه تی کردن په یوهندی جنسی ناره جهت نهکات

ناشکرایه نه و ژنه ی که وهکو دوزمنیک سه پیری هاوسه ره که ی نهکات که متر له و ژنه چیژ وهر نه گرتت که به هیچ شیوه یه هاوسه ره که ی خوشی ناوی، ساردی جنسی به زوری له نافرته تی عه به بی و شهرانیدا به دی نه کرتت، زور به یان له کاتی په یوهندی جنسیدا له گهال هاوسه رکانیادا میشکیان پره له کیشه، ژنی سارد به هوی بی به شی له چیژ وهر ته تی جنسی به زوری جهزله نازاردانی خه لکی تر نه کهن له گهال هیچ که سدا ناگونجین و زور به شیان مروقی توپه و شهرانین.

### ئیراده ی چیژ وهر نه گرتن

نه و نافرته تانه ی که ناماده یی چیژ وهرگرتنی جنسیان نیه بی خه بهرن له هوی نااگای وه زعی خویان به گشتی، ههندیکیان وانیشان نه دهن که ساردی جنسیان ناچار به ومل بو چاره نویسیان نه دهن وه زیفه ی جنسیی خویان به شیوه ی میکانیکی وهکو وه زیفه یه که نهک وهکو له زه تی که نهجام نه دهن.

دکتور ((استرکل)) نه م درده ی نه وان به (ئیراده ی چیژ وهرگرتن)) ناو نه بات و له م باره یه وه ده لیت ژنانی سارد مه زاج له راستیدا له لایراده ی میشکی خویان به هاوسه ره که ی خویان ده لین ((بو یه خومت بو شل نه که م چونکه وه زیفه ی هاوسه ره ی و پیویست دهکات وه گهرنا من، هیچ چیژیک له م کاره وهرنا گرم)).

### (هه‌ندیك جار تاوانبار پیاوان)

هه‌ندی جار پیاوان هی‌نده له‌په‌یوه‌ندی جنسی بی‌ توانان که گونا‌هی چیژ وهرنه‌گرتنی ژنان نه‌بی‌ت بخ‌رت‌ه نه‌ستوی نه‌وانه‌وه. ئاشکرایه که‌له په‌یوه‌ندی جنسیدا ژنان حوکمی شاگردیکیان هه‌یه له‌به‌رده‌م وه‌ستادا بۆ فیر بوونی هونه‌ری جنسی به‌لام به‌داخه‌وه له‌زۆریه‌ی کاتدا وه‌ستاکیان واته‌ پیاوان وه‌ستایه‌کی نه‌زان و نه‌شاره‌زان دکتۆر ((لوئی بیش)) ده‌لی کچان وه‌کو ئاله‌تیکی مۆسیقان له‌م باره‌یه‌وه ته‌ئکید ده‌کاته‌وه ((شیوه‌ی به‌کاره‌ینانی فیر بن نه‌وکات نه‌بیستن هه‌ر نه‌وایه‌کی د‌لگیرتان بو‌یت بۆتان لی‌نه‌دات)).

هه‌ندی له‌پیاوان وا نه‌زانن که‌په‌یوه‌ندی جنسی کرداریکی به‌ته‌واوی جسمیه، له‌کاتی‌کدا به‌پروای ((دکتۆر بیش)) لایه‌نی د‌ه‌روونی و سۆزی نه‌م جووت بوونه زۆر له‌لایه‌نه به‌ده‌نیه‌که گ‌رن‌گ‌تره. هه‌رکاتی‌ک ژنی‌ک شاره‌زای ته‌واوی له‌مه‌ر مه‌سائلی جنسی نه‌بی‌ت زۆر نه‌سته‌مه که‌له روی جنسیه‌وه ئافره‌تیکی شایسته‌بی‌ت وه‌هر بۆیه نه‌مه وه‌زیفه‌ی پیاوه که‌هه‌رکات بی‌ ئا‌گا‌و نه‌زان بی‌ت له‌په‌یوه‌ندی جنسی پی‌ویسته ک‌تی‌بی په‌یوه‌ندی‌دار به‌مه‌سائلی جنسی بخ‌و‌ینی‌ته‌وه وه‌هانی ژنه‌که‌ی بدات بۆ زال بوون به‌سه‌ر ساردی جنسی خ‌و‌یدا چونکه له‌زه‌تی جنسی بۆ ژن و پیاو هه‌ردو پی‌ویسته بۆ هاوسه‌رداریه‌کی سه‌رکه‌وتوو.

### (عه‌شق بازی له‌گه‌ل هاوره‌گه‌ز)

عه‌شق بازی له‌گه‌ل هاوره‌گه‌ز یه‌کی‌که له‌گ‌رن‌گ‌ترین ک‌یشه‌ی مه‌ده‌نی و کۆمه‌لایه‌تی وه‌له‌نیوان تی‌ک‌پ‌رای چین و تو‌یژره‌کان و له‌قونا‌غه جیا‌وا‌زه‌کانی ژیان تی‌ک‌پ‌رای مرؤ‌قه به‌ده‌وله‌مه‌ند و فه‌ق‌یرو زانا و نه‌زان و زک‌ورت‌یو خ‌ی‌زان‌دارو وه‌پی‌رو گه‌نج له‌ژیر خه‌ته‌ری نه‌م مه‌ترسیه‌دان.

ئاره‌زووی جووت بون له‌گه‌ل هاوره‌گه‌ز نیشانه‌ی هۆیه‌کی د‌ه‌روونی قول‌ه که‌ره‌نگه سه‌رچاوه‌که‌ی په‌یوه‌ندی ئاناسایی و ناپه‌سه‌ند بی‌ت له‌گه‌ل هه‌ندی له نه‌دامانی خ‌ی‌زان هه‌ر بۆیه ناب‌ی‌ت نه‌م مه‌وزوعانه به‌ عاده‌تیکی ره‌چه‌له‌کی یان

نەخۆشی ئاسایی سەیر بکریت. زانستی پزیشکی بەپێچەوانەی بیروبۆچوونی هەندئ کەس کە تائیسشتا هیچ جۆرە ھۆیەکی ئەساسیان بۆ ئەم عادەتە نەدۆزیوەتەو بەشیوەیەک ئەتوانی ت بووتریت بەدەنیاپیەو کە جوت بوون لەگەڵ ھاورەگەز رەوشتیکی جەسمیە کەبەزۆری بەھۆی دەرونیەوہیەو هیچ پەوہندیەکی بەھۆی بەدەنیەوہ نیە، ئەوانە ی تووشی ئارەزووی یاری کردنیان ھەبە لەگەڵ ھاورەگەزی خۆیان ھەرچەند سالم و خواھەنی ئالاتی بەھیزی جنسی بن ناتوانن چیرۆی پیویست لەجوت بوون لەگەڵ رەگەزی بەرامبەر وەرگیرن.

لەگەڵ ئەوہشدا ھەندیکیش ھەن کەلە ھەردوو لایەندا چیرۆ وەرئەگرن ھەتا ریزەییەکی زۆرتەنھا لەبەر ئەوہ زەواج ئەکەن کە ئارەزووی ھەزکردن لە ھاور جنسیان دا بپۆشن وە ھەندیکیان ئومیدیان ھەبە ژیا نی ھاوسەری ئەم کیشەییە ی ئەوان چارەسەر بکات بەو مانایە ی کەلەو بپوایەدان، ژیا نی ھاوسەری دەبی تە رێگر لەبەردەم بەردەوامی دان بەوکارە نابەجێیانە ی خۆیان:

### (ھۆی تیکەل بوون لەگەڵ ھاورەگەزدا)

تەنھا یەک بیروبۆچون ھەبە بۆ سەلماندنی ئەم ئارەزووہ، ئەویش رەنگەبە سەر پیاویکدا بسەلمیت و بەسەر پیاویکی تردا نەسەلمی، زۆرھۆ ھەبە کەلە دروستکردنی ئەم ئارەزووہ لەسەردەمی منالیدا کاریگەری ھەبووہ کە ئەتوانی ت دەست نیشانی ئەوانە بکری ت، کاریگەری دایک و باوک، تاقیکردنەوہ جنسیەکانی، تەمەنی مندا لی و سەرتای بالغی، ھەستکردن بەکەمی دەبی تە رێگر لەبەردەم پەیوہندی ئاسایی ئەندامانی خیزان، ھەساسیەت لەبەرامبەر کۆمەلگا و ئەو شوینیە ی کە نا ئەمنی تیدا بەدی ئەکری ت، وەک مردنی دایک و باوک و نەگونجاندنیان کە دەبی تە ھۆی تەلاق و تەئسیری دایک و باوکی توپەو و تووشبوو بەگرفتی دەروونی.

دەروونزانان رۆژ بەرۆژ سەرکەوتنی گەورە بەدەست دینن بۆ پوونکردنەوہ ی ئەم ھۆو کردارە، بۆ نموونە ئیسپات کراوہ کە ئارەزووی ھاورەگەز بازی پیاو

به‌زوری به‌هوی هؤگر بوونی زیاده به‌دایکه‌وه که فرۆید ناوی لیناوه ((عقدة اودیب)) ره‌نگه‌ ټو کوپړی حهره‌کاتی ژټانه‌ ټه‌نجام ټه‌دات به‌هوی ټه‌وه‌وه‌ ده‌بیټ که لاسایی دایک و خوشکه‌کانی ده‌کاته‌وه‌. هه‌ندی جار دایک و باوکیان ټه‌م په‌یوه‌ندیانه‌ی نیوان کچ و کوپړه‌کانیان هان ټه‌دن وه‌ ټاگاداری زیانه‌کانی پاشه‌ پوژی ټه‌ کاره‌یان نین ((تومس)) له‌م باره‌یه‌وه‌ ده‌لیټ: ((یه‌کیک له‌و هویانه‌ی که زیاده‌له‌پیویست گه‌شه‌ به‌ نارهمزوی پیوه‌ندی ده‌دات له‌گه‌ل هار ره‌گه‌ز ټه‌وه‌یه که‌له‌ه‌مان سهرتای مندالیه‌وه‌ ټه‌زانیت که باوک و دایکی له‌ رگه‌زی ټه‌و واته‌ کچ بوون یان کوپ بوونی ټه‌و رازی نین ټه‌و دایکانه‌ی که زیاده‌له‌ پیویست عه‌شق و عه‌لاقه‌ و محبه‌تیاں فیدای کوپړه‌کانیان ټه‌که‌ن به‌ووته‌ی ((امسترکر)) فیږی دایک په‌رستیان ټه‌که‌ن هه‌ندیک جار تووشی هه‌له‌یه‌کی گه‌وره‌ ده‌بن چونکه‌ نازانن که‌زیاده‌پړه‌وی له‌دهرپړینی محبه‌تداو عه‌لاقه‌ی فراوان بؤ کوپړه‌کانیان وه‌کو ټه‌وه‌یه که زیاده‌له‌پیویستی پر بوون چابکریته‌ پیاله‌یه‌که‌وه‌\*

### (هاوړه‌گه‌ز بازی نیشانه‌ی گه‌شه‌نه‌کردنی جنسیه‌)

ټه‌وانه‌ی هاوړه‌گه‌زبازی ټه‌که‌ن به‌زوری بریتین له‌و نابالغانه‌ی که‌له‌ رووی جنسی و توپړه‌یی و ټازاره‌کانه‌وه‌ه‌تینوی محبه‌تن که ترسیان له‌ره‌گه‌زی به‌رامبه‌ر هه‌یه‌ وه‌ ره‌فتاری جنسی ټه‌وان به‌زوری به‌هوی گه‌پړانه‌وه‌یه‌ به‌ته‌مه‌نی منالی و هه‌لاتن له‌ژیر باری مه‌سنولیه‌تی جسمی که‌مروقی ناټاسایی په‌سه‌ند و جیبه‌جینی ټاکات.

ټه‌وانه‌ دهرباره‌ی چیژهرگرتن فله‌سه‌فه‌یه‌کی تایبه‌تی خوین هه‌یه‌ و باوهریان به‌ ناموژگارویه‌کانی خه‌لکی نیه‌ دهرباره‌ی ره‌فتاره‌کانی خوین.

\* Oedipe – پادشای ((تب)) Thebes که‌زه‌واجی له‌گه‌ل دایکی کرد.

## (هاورگەز بازان ئاگاداری ئەنگیزە شاراوەکانی خۆیان نین)

هاورگەز بازان لەکۆمەڵگەیی بەشەری ژیان ئەبەنە سەر ئاگاداری ئەنگیزە نابەجێیەکانی عەدەتی خۆیان نین بەهیچ شیوەیەك، بەلام هەست بەکێشەیی زۆر ئەکەن بۆ دۆزینەوهی رێگای راستی ژیان. زۆریەیان بەئاشکرا دەری ئەبەن کەهەست بەکەمترین گوناح و خۆبەکەم زانین ناکەن بەلام لەدەوه ئازار بەدەست زۆر کێشەوه ئەچێژن و بۆ لەناو بردنی ئەو گرفتەکانی سەردانی پزیشک ئەکەن و هەندێ جار لەبێ توانای مەزاج و سەرئێشە و ماندوی و بێ خەوی و بێ خۆراکی و ئازاری دل و بیھۆش بون و سەرئێشە و زۆر شتی تر باس ئەکەن بۆ چارەسەری ئەم دەردانە بەروە لای پزیشک هەڵدین بێ ئاگا لەوهی ترس و هەستکردن بە تاوان دەوریکی کاریگەری هەیه لەزیادکردن و دەرکەوتنی ئەم جۆرە نەخۆشیانە لەواندا

هەندێ جار هاورگەز بازی رەنگە نارەحەتی دەروونی زیاتر بکات وەهەر بۆیە بۆ بەرگری کردن لە پاشە رۆژی خراپی ئەو ئەبێت سەردانی دەروونزان بکەیت.

## (نارەزووی پێشکەوتن)

زۆریەیی هاو رەگەز بازان بۆ تۆلە کردنەوهی خۆبەکەم زانینی خۆیان دەست ئەدەنە هەستی لەپێشەوهی بونی خۆیان، ئەم کۆمەڵەیە بەزۆری وەکو ئەو رۆشننیرە درۆزن و دەست خاڵیانەن کەخۆیان دەخەنە ریزی رۆشننیران و زانایان و هەول دەدەن لەدونیای هونەریدا بژین وەبەزاهیری خۆیان بەئەدەبیات و هونەرەوه ببەستەوه.

لەکاتیکیدا رێژەیەکی کەمیان بەهۆی نزیک بوونەوهیان لەهونەرمەندان هەندێ سەرکەوتن بەدەست دەهێنن بە پێچەوانەوه زۆریەیی زۆریان لە ئەنجامی ئەو ئازار و بەدبەختیانەیی کەلە رەفتار و ئەخلاقیاندا شاراوەیه هەرگیز سەرکەوتن بەدەست ناهێنن، ئەوان بۆ سەرنجدانی هاورگەز بازی خۆیان و رەفتاری هەندێ لە نوسەرکان و هونەرمەندانی گەورەیی میژوو بەنموونە دەهینیتەوه.



تەریبیه‌تی جنسی له فیږگه‌کانی ئیمه‌دا ره‌نگه‌ نه‌نجامی‌کی سود به‌خشی هه‌بیټ بو‌ئوانه‌ی که هاوره‌گه‌ز بازی نه‌که‌ن بو‌رزگار کردنیان له‌و عاده‌ته‌، هه‌رگیز نابیټ نه‌و رایه‌ له‌ بیر بکریټ که‌هو‌ی دهره‌ونی ته‌نها به‌ ریگای که‌شفی دهره‌ونی‌وه‌ی نه‌توانیټ چاره‌سه‌ر بکریټ هه‌ر بو‌یه‌ نه‌مپو‌ دهره‌ونزانان بو‌ چاره‌سه‌ری نه‌و که‌سانه‌ی خو‌یان له‌سه‌ر هاوره‌گه‌ز بازی راهی‌ناوه‌ ((کاتی فراوانی بو‌ ته‌رخان کردووه‌ که‌گرنگ‌ترینیان ناگادار - نه‌وه‌ی نه‌وانه‌که‌ نه‌م کرداره‌ نیشانه‌ی گه‌فتی دهره‌ونیه‌ له‌واندا)).

### (لادانی جنسی جو‌راوجو‌ر)

ریژیه‌یه‌کی زو‌ری خه‌ل‌کی عاده‌تیان به‌لادانی جنسی جو‌ریه‌جو‌ر وه‌رگرتوه‌ که به‌ شیوه‌یه‌کی بنه‌رته‌ی پیویستیان به‌چاره‌سه‌ هه‌یه‌ نه‌توانیټ نه‌م جو‌ره‌ که‌سانه‌یان لیده‌ست‌نیشان بکریټ:-

۱- نه‌وه‌که‌سانه‌ی که‌ توانای گونجاندنیان نیه‌ له‌گه‌ل کۆمه‌لگادا له‌روی جنسیه‌وه‌ ده‌ست نه‌ده‌نه‌ تاوانی جنسی.

۲- نه‌و که‌سانه‌ی که‌به‌خۆشه‌ویستی خه‌ل‌کی هه‌ست به‌نامو‌ی ده‌که‌ن.

۳- نه‌وه‌که‌سانه‌ی که‌ نازاری مناله‌کانیان نه‌ده‌ن و هه‌ندێ له‌وانه‌ی که‌ ئاره‌زوو نه‌که‌ن هی‌زی جنسی خو‌یان نیشان بده‌ن.

### (له‌کرداری جنسیدا ئاسایی و نا‌ئاسایی چۆن جیا‌ده‌کری‌ته‌وه‌)

زو‌ریه‌ی ژنان و پیاوان به‌زو‌ری سه‌رنج نه‌ده‌نه‌ پینداویستی ئابوری و زانستی و تەریبیه‌تی رو‌له‌کانیان و له‌ چۆنیه‌تی تیپه‌پاندنی کاتی نه‌وان له‌کاتی پشوو‌دا ده‌کو‌لنه‌وه‌، به‌لام که‌مه‌تر له‌بارده‌ی نه‌ساسی ژیا‌نی هاوسه‌ری خو‌یان یان په‌یوه‌ندی جنسی خو‌یان نه‌کو‌لنه‌وه‌ و قسه‌ و باس نه‌که‌ن زو‌ر ژن و پیاو سه‌ردانیان کردووم و زو‌ر گله‌یی ده‌که‌ن له‌هونه‌ری معاشه‌قه‌و چۆنیه‌تی په‌یوه‌ندی جنسییان و نه‌یانه‌ویټ بزانه‌ن ئایا فلان کاری جنسی ئاساییه‌ یان نا؟ واته‌ ئاره‌زووی یه‌ک

جوړ جووت بونیان هیه که هاوسره کانیان بیزاره لیی بهوهی که جورته تی دهرپړینی داواکاری تریان نیه ههول تهدهن نارمزوه کانی خویان بشارنه وه له نه نجامدا زیاد له پیویست گلهیی له په یوهندی هاوسه ری نه که ن. به زوړی لییم نه پرسن سفوری نیوان ناسایی بوون و نانا سایی بوون له په یوهندی جنسیدا چییه؟ وه چوون نه توانریت دیاری بکریت که نایا کام کرداری جنسی ناسایی و کام نانا سایی یه.

له وه لاما نه لیم بو دهست نیشانکردنی نه وهی که نایا فلان کرداری جنسی ناسایی یه یان نانا سایی یاسا و وه لایکی تایبته بونی نیه، نه وهی بو که سیك ناساییه رهنکه بو یه کیکی تر مایه ی شهرم و ریسوایی بیت له په یوهندی هاوسه رایدانم کردارانه په یوهندی به زه وق و نارمزووی به زامبه ره وه هیه.

نه نگیزه ی نیشتیهای جنسی مروقه جیاوازه و به شیوه ی جیاواز دیاری نه کریت له نیوان نه و دوونه فهری که یه کیکیان ماوهی ۳۶۵ روژ خواردنیکی ساده نه خوات و چیژی لیورده گریته وه یه کیکی تر که له خواردنی جوړ به جوړ چیژوه نه گریته کامیان ناسایی یه؟ له وه لاما نه بیت بوتریت هر دو کیان ناساین. ژن و پیاویکی ش که به هر مه ندن له هاوسه رایه تیه کی خوشبخت بو دهرپړینی عشقی جسمیان و خوشبختکردنی یه کتری دهست تهدهنه هرکاریکی له و جوړه که لایه نی ناسایی هه بیت.

نه توانریت بووتریت کاره کانیان ناسایی یه نه گهر بیتو و ریچکه ی ناسایی بگریته پیش و ته نه کاتی لایه نی نانا سایی به خووه ده گریته که یه کی له و دو هاوسه ره ته نه له جوړه کرداریکی جنسی نانا سایی چیژوه رگریته.

مروقی ناسایی زور له هه ندی کرداری جنسی نانا سایی ناکات و هک چوون زیاد له پیویست خواردن ناخوات، رهنکه خواردنیکی پرله پروتینات و توندی له خواردنیکی ساده بی باشته بیت به لام هرگیز خواردنی عه جیب و غریب په سه ند ناکات.

بۇ نموونە: مېرىشك ناخوات لەبرى مرەبا ئەو وەكو مرقىكى نەزان ھەموو شتى تىكەلى يەكتىرى ناكات بە پىچەوانەى توش بوويەكى تىكچوى جنسى كە ئارەزوى عەجىب و غەرىبى جنسى ھەيە رەنگە دەست باتە ھەرچۆرە كردادىكى ئاسايى جنسى.

لەبەر ئەمە لەپەيوەندى جنسىدا نابىت زىاد دەست بگىرت بە كردارى ئاسايى بەلام ئەبىت بەم پەيوەندىيە ھەمىشە جوانى و پاكى بەدل بەخشىرت وەجار بەجاريك بۇ دووركەوتنەوە لەيەك رىگا دەست بدرىتە تەنوعى جنسى.

### (ئەتوانرىت پەيوەندى جنسى بەجى تر پىك بەيتىرت)

ژن پياويك كە بيانەويت پەيوەندى جنسيان لەزەت بەخشىرتىت ھەمىشە ئاگادارى ئەم پەيوەندىيەن وەبۇ زىادكردنى پاكى و چىژى زىاترى ئەم پەيوەندىيە ھەمىشە رىگاي نوئ بەكاردەھىنن و ئارەزوو ئەكەن لەناوچەيەكى خۇش و ئارامدا خۇشەويستى بگەن و دوور كەونەوە لەيەك چەشنە خۇشەويستى، ئەم رىگايە نەك تەنھا رىگايەكى عاقلانەيە بەلكو رىگايەكى ئاسايى خۇشەويستىيە، تەرخان كردنى بەشىكى ئەفكارو كات بۇ بابەتە جنسيەكان لە ژيانى ھاوسەريدا زۆر ئاسايى و لەھەمان كاتدا زەرورىشە ھەندى ھاوسەر زۆر دەكەونە بىرى ئالوگۇپى كردارى جنسى و زۆر ئارەزووى پەيوەندى جنسى ئەكەن بەلام ترسى ئەوەيانە كەئەو مەوزوعە دەرپىن، چونكە لە بېروايەدان كەبەرامبەرەكەى ئەم ئارەزوو بەئاسايى باتە قەلەم.

دەرۋونزان لەو بېروايەدايە كە دەرپىنى ئازادانەى ئەم رايانە زۆر چاكتەرە لەواز لىھىنانى و شارەندەوەى، ھەركات زۆربەى ھاوسەرەكان رەچاوى ئەم خالە بگەن شارەندەوەى ئارەزوو جنسيەكانيان دەرپىن ئەتوانرىت بەر لەزۆربەى تەلاقەكان بگىرىت.

### (روبه رو بوونه وهی دروست یان هه له)

هه ریهك له بابته جور به جوره كانی كرداری جنسی پیویسته به پینی خووره فتاری بهرام بهر كهت دیاری بكریت له ئالوگوپی خوشه ویستی ئیوان ژن و پیاو دا شیوهی روبه رو بوونه وهی بابته كه گرنگیه کی زوری ههیه.

ههركات پیاو ئاره زوی جووت بوونی هه بیئت و به شیوهیه کی ناجی و به توپه دی ده ری بریت بۆ هاوسه ره كه یو شعوری بریندار بکات ئاشکرایه كه هاوسه ره كه ی نهك ته نها داواکاریه كه ی رته ده كاته وه به لكو رهنگه دوریش بکه ویتته وه له هه رجوره په یوه ندیه کی جنسی له گه لیدا، ههركات پیاو سروشتیکی توپه و شه رانی هه بیئت هه هه نگاو یکی بۆ خوشه ویستی ئاسایش رته ده کریته وه وه له كاتیكدا نهو پیاوه ی ئاگاداری نه حساسه ته كانی هاوسه ره كه ی بیئت نه توانیئت قه ناعهت به ژنه كه ی بهینییئت بۆ جیبه جیكردنی زۆربه ی ئاره زوه كانی.

### (پییویسته ژن و پیاو خویان بریار بدهن)

ناکریئت نه وهی كه نه خلاقا له زۆر روی جیاوازه وه پینگای پی دراوه بۆ هه مو كهس ئاسایی بیئت.

ئهم جوره بابته تانه به ستر او نه ته وه به كه سایه تی نهو كه سه وه یانی بۆ هه موو كه سیك سنوری دیاریكراوی خوی ههیه، دهرونزان نه توانیئت ته نها یهك ریگای عاقلانه و یهك ره فتاری شیوا و له باره ی كرداری جنسیه وه دهست نیشان بکات باقیه كه ی ده بیئت هه كه سه و به پینی ئاره زوی خوی دیاری بکات.

دهرپرینی توپه یی له كاتی په یوه ندی جنسی ئاسایدا رهنگه بگوپیئت به بیی توانایی جنسی له هاوسه ردا رهنگه بهرام بهر كه ی به هوی لادانی ئاره زوه كانی واههست بکات كه توانای جیبه جیكردنی دهرونی خوی نه بیئت.

رهنگه ژنیك په ی به ئاره زوه جنسیه كانی هاوسه ره كه ی نه بات چونكه هاوسه ره كه ی جورته تی نه وهی نیه داواکارییه كانی به ئاشكرا دهرپریت.

### (رىڭرى بەھۋى تۈرەيىھە)

تەنەت لەدۇنيە پىشكەوتۇى ئەمۇدا زۆر كەس لەبارەى كىردارى  
جىنىسەۋە بەشىۋەيەك پەرۋەردە كراون توۋشى جۆرە دايك و باۋكىكى وا ھاتوون  
كە تەنەت دۋاى ھاۋسەرى كىردىش ترسيان ھەيە دەربارەى بابەتى جىنىسى  
خۇيان ئازادانە رادەربىر بۇيە لەئەنجامدا تواناى جىيەجىكىردنى ئەركى جىنسيان  
نىيە.

### (بىرۋاى كەسىتى خۇتان دەربارەى لادانى جىنىسى زۆر گىرگە)

بەشى زۆرى ئەو كىردارانەى كە دەبىتە ھۋى لادانى جىنىسى شتىكى نىسبە،  
كۆمەلگەى پىشكەوتۇى ئىمە بەشىۋەيەك بەرقەرار بوۋە كەبەيەگەيشتن لەگەل  
رەگەزى بەرامبەردا تەنھا بە بەشىكى ئاسايى پەيوەندى جىنىسى ئەداتە قەلەم  
لەگەل ئەمانە شدا ەك چۆن دەبىنرى زۆرن ئەۋكەسانەى كەزۆر پەيوەندى تىرى  
جىنىسى بەرىگە پى دراۋ ئەزانن.

### (كىردارى جىنىسى و خۇشەۋىستى و ھاۋسەرى)

كاتىك ئىمە باسى كىردارى جىنىسى ئەكەين مەبەستمان تەنھا جووت بوۋنى  
جىنىسى نىيە بەلكو مەبەستمان كىردارى جىسى و ئەمىنەتى سۆزدارىشە، چۈنكە  
خۇشەۋىستى و كىردارى جىنىسى تىكەلى يەكتىرە ەشەھۋاتى جىنىسىش چەندەھا  
نىشانەى دەرەكى خۇشۋىستىن و جىگەى خۇشۋىستىنى بەرامبەرە ئازاردانى  
جىنىسى واتە ئازاردانى ەشقى، جووت بوۋنىش پىرە لە ئەمىنەت ئەۋكەسەى بى  
بەش بىت لە مەبەتى خەلكى ھەرگىز خۇى لە شوۋنى پارىزراۋدا ەست پى  
ناكات.

ەشق بىرىتە لەتىكەلى تەراۋى ژيانى سۆزدارى بەبى ئەو ژيان ھىچ  
مانايەكى نابىت و لەناۋ ئەچىت، كىردارى جىنىسى لەھاسەرىدا بىرىتىيە لە  
يەكگرتنى قول و تىپەپاندنى سەردەمىكى پىر لەپاكى و جوانى كە تىايدا ەردولا

بەشیوەیەکی ھاوبەش ژیان بەسەر ئەبەن و بۆ نایندەیان نەخشە ئەکیشتن و وورده کێشەکانیش ھەر لەو نێوەندەدا لەناو ئەچن.

یەكسانی ھاوبەشی جەسمی و دەروونی ژن و پیاو كە ھەردووکیان ئارەزووی یەكسانیان ھەبێت بۆ چێژی جەنسی دەبێتە ھۆی پێکھێنانی رەزامەندی جەنسی كەپایە و بنەمای ھاوسەریکی سەرکەوتوو، زۆر ژن و پیاو پاش ١٠ تا ١٥ سال بگەر زیاتریش لەژیانی ھاوبەشی ھێشتا ناگەنە قۆناغی ھاو ئاھەنگی جەنسی تەنھا لە بەر ئەوەی ھیچ کامیان بۆ چاکیکردنی نێوانیان ھەنگاویان نەناوە، یەكەمین سالی ھەر ھاوسەریك دەبێت بەدەورەییەکی تاقیکردنەوی جەنسی و دەروونی حساب بکریت وە پاش ئەویش دەبێت ژیاانی ھاوسەری لەھەموو روویەكەوە پارێزراو بێت.

سەبارەت بە نەگونجانی جەنسی زۆر ژن و پیاو پاش سالی سەرەتاییەکانی ژیاانی ھاوسەرییان پەيوەندی خۆیان بەناشتی و پێكەو ژیان و پێكەو گونجان ھەر ئەبەن و ھەیندە سەرنجی چۆنیەتی پەيوەندیەکانی تریان نیە حسابی سەرچاوەییەکی ئیلهام و چێژی بۆ ناگەن بەلکو بەعادەتیك و پێویستیەکی جەسمی دانەنێت.

### (بەپیتی پێویست سوود لەچاکی جەنسی وەرگیرن)

ھەر خێزانیك ئەبێت سوود وەرگیری ئەپەيوەندی جەنسی بەمەبەستی درێژەدان و پاکی و گەشەیی ھاوسەری بۆ رونکردنەوی ھەستە سۆزدارییەکان. ئەو رێك كەوتنەیی كە لەسەرەتای سالیەکانی ھاوسەریدا دروست دەبێ پەيوەندی سۆزداری ئێمە لەسالیەکانی دوايیدا دەست نیشان ئەکات و وەكو ھەلگری میوەیەكە كە لەژیاندا خراپ بوونی بۆ نیە، پەيوەندی ھاوسەری گونجاو و باش نەك تەنھا تا كاتی بەلەزەتە كەسوودی لێ وەرئەگیرن بەلکو جوان بەكار ھێنانی وەكو سەرمايەییەكە لەكاتی پێویستیدا سوودی لێوەرئەگیرن.

## (به ناشیرینی سهیری کرداری جنسی مه که)

گرنگ ترین خال له دهرك کردنی کرداری جنسی و ههولدان بۆله ناو بردنی نو قسانیه کانی رینگایه که بهرام بهر به و ههلی ئه بژێری، رینگایه کی دروست و گونجاو له گه له تیگه یشتنی بابته بۆ دۆزینه وهی چاکترین رینگای گونجانی جنسی. یه که مین ههنگاو بۆ گه یشتن بهم بابته بریتیه له وهی باش بزانیته که گرنگی کرداری جنسی ته نها بریتی نیه له فهرمانیکی جسمی به لکو بریتیه له به شیک له به شه کانی تیکرایی کردار و ئه ندیشه و ئاره زووه کانی مروؤه ههرکات به ته واوه تی له نه نیه کانی گه شتین زیاد له وهی چاوه پروان ئه که مین ژیانمان لاجواترو خوشت ده بیته وه به پینچه وانوه ههرکات زیاده وهریمان کرد له سوود وهرگرتنی لایه نی جنسی و لایه نه سۆزداریه که یمان ئیهمال کرد رهنگه گه وره ترین زیانمان پی بگه یه نیت و ژیانمان به ته واوی لی تاریک بکات.

## (پێویسته زانیاری به دهست به یه نیت سه باره ته به کرداری جنسی)

بۆ به دهست هێنانی زانیاری زیاتر سه باره ته به کرداری جنسی دوو رینگا بوونی هه یه رینگایه کیان بریتی یه له لیکۆلینه وهی وردی بابته کان به هاو به شی له گه له هاو سه ردا به ده ورنیکی ئارام و خویندنه وهی کتیبه سوود به خشه کانی په یوه نیدار به کرداری جنسی، خوشبه ختانه جگه له کتیبه ساده سهرتاییه کان زۆر کتیبی پێشکه وتوو بر زانیاری ئیستا خراونه ته به رده ست، هه ندی که س له و بره وایه دان ئه گه ر ده ونه فهر یان یه ک نه فهر یه کتریان خوش بویت هیچ پێویستیان به خویندنه وهی کتیبی په یوه نیدار به مه سائلی جنسیه وه نیه بۆ سه له ماندنی قسه کانیان ده لێن که سوور پێسته کان هه رگیز ته ربیه تی جنسیان نه زانیوه و باوه گه وره کانمان هیچ پێویستی هه یان بهم کتیبانه نه بووه، ئه م قسانه له هه ر روویه که وه لیک یه بدهینه وه پینچه وانیه منطقه چونکه ئه مپۆ زۆر ئه سته مه ده ستنیشان بکریته که ئایا مروؤی ئه و سه رده مه چاند ئازاریان به ده ست بابته جنسیه کانه وه چه شتوو ئه وه نده ی ئه مپۆ زانیاری مان

لە دەستدایە لەو زەمانەدا ژنان خاوەنی گەشەیی تەریبەوی پێیوستان نەبوووە کە سەبارەت بە ئازارەکانیان ناره‌زای دەربەرن ئەمە سەرەپای ئەوەی کە شێوەی تەریبەتی ئەوان رێگر بوو لەوەی کە بە ئاشکرا باسی بابەتە جنسیەکان بکەن، ئەوان ئەرکی خۆیان تەنها لە سنووری تەریبەتی مەدائەکانیان و کاری ناو مالد ئەبەینیەو بە پێی پێویست ئاگاداری کاریگەری گەرنگی جنسی نەبوون بۆ خۆشەختی خێزانی خۆیان و بە زۆری ئەو سەردەمە ژنان لە قالد درابوون تائێستا.

ئەمە بۆ لە مەسەردەمەدا ژنان زانیاری فرواتریان لەبەر دەستایە ئەزانن کە کێشەیی جنسی و بێ توانای هیزی جنسی تاق رادەیکە کاریگەری هەیکە لەسەر چارەنوسی ژانی هاوسەریان وە لە نیوان ناره‌حتیە دەرونیەکان و ئازارە جنسیەکاندا چ پەییوە نییدیەکی نزیك هەیکە، وە چاوە پوان ئەکەن هاوسەر سەرەپای (دابەین کردنی پێویستی) داواکاری جنسیەکانیشیان جیبە جیبە بکەن لە هەمان کاتدا وادیتە بەرچاو کە ئەمە بۆ بێ خەمی و ساردی ژنان لە پەییوەندی جنسیدا زیاترە لە زەمانی رابردو و بە لām ئەمەش لەبەر ئەوەیکە ئەمە بۆ ژنان بەهۆی ئەوەی بەجور ئەتەو گەرفتەکانی خۆیان دەرنەبەرن و تێدەکوشتن بۆ چارەسەری کێشەکانیان رێژەیکە زۆری ژنان ئامادەیکە پەسەندکردنی رێک کەوتنی جنسی نین ئەمەش خۆی لەخۆیدا لەجیهاندا بوو تەهۆی زیاترکردنی رێژەیکە تەلاق.

### (پەندو ئامۆژگاریتان بویت)

رێگایەکی تر بۆ چاکتر دەرك کردنی مەسائلی جنسی بریتیە لەگەفتوگۆکردن و ئامۆژگاری وەرگرتن، ئەو کەسانەیکە بەئەندازەیکە پێویست زانیاری جنسیان نیکە و هیان ناتوانن بە پێی پێویست سوود لەو نوسینانە وەرگرن کە لەم بارەیکەوە نوسراون رەنگە کێشەیی جنسیەکانیان بۆ پزیشك یان لیکۆلەرەو هیکە کۆمەلایەتی و مەزەهەبیکە دەربەرن رەنگە زۆر کات ئەوان ئامۆژگارییەیکە بەکەلکیان بکەن یان بیانییەرن بۆلای دەروونزانیك.



### (بەكۆرتى)

خالىكى زۆر گرنگ كەناكرىت فەرامۇش بكرىت ئەويە كە پىيويستە تائەتۋانى زانىيارى بەدەست بەيىنى سەبارەت بەكردارى جنسى و بەئەنجام گەياندىنى ئەم زانىيارىانە بۇ درىژەدان لەژيانە سەر كە وتوويى زۆر گرنگە، دەبيىت ھەمىشە ئەو بەزانىن بۇ مانەو لەژيان تەنھا پىيويستەن بەخواردن و شوينىك نىە بۇ گوزەراندىنى ژيان بەلكو پىيويستەن بەخۇراكى رۇحىش ھەيە، جگە لەسەلامەتى جسمى دەبيىت ئاگادارى ژيانى سۆزدارىش بىت.

لەبەر ئەو ھى ژيانى جنسى ئىمە زۆر گرنگى ھەيە بۇ سەر سەلامەتى ئىمە لەبەر ئەو ھى سەلامەتلىش بىناغەى ژيانى رۇژانەمان پىك دەھىنىت، دەبيىت ھەمىشە گرنگى بەمەسائىلى جنسى بەدەين ھەلبەتە لىرەدا مەبەستەم ئەو نىە كە زىاد لەپىيويستە ھەمىشە گرنگى بەدەين بەچىژى جنسى و لايەنە كانى چونكە ژيانى جنسىش بەتەنھا ناتوانى تەئىمىنى خۇشەختى ژيانى ھاوسەرى بىكات بەلكو تەنھا پاىيەكى بىناغە و سەرچاۋەيەكى ئىلھامە و بۆگەشتەن بەخواست و ئارەزوۋەكانى ژيان.

زانىيارى زىاتر سەبارەتى بە بابەتە جنسىيەكان و ژيانى جنسى گونجاو نىشانەى تواناى زىاترى فىداكارى و خۇشويستەنە دەبيىتە ھۆى باشترو گونجاوتر لەگەل تىكپراى ئەندامانى خىزان و دۆست و ھاوکارەكانتدا وە دەرۋونىكى يەكسان و ئارامان پى دەبەخشى وەلە دەرۋونماندا ھىزى موگناتىسى و جەزابتى بىلاودەكاتەو بەرە و لاي خەلكى.

## بەشی شانزەهەم

### (خۆت لە ترسە بێ ھۆکان رزگار بکە) (جۆرەکانی ترس)

ترس خاسیەتیکی مەرۆقە کە لە ھەموو کەسیکدا بوونی ھەیە و گشتییە، لەرووی جەسمیە و زۆر گرنگە چونکە مەرۆق کاتی رووبەپرووی مەترسی دەبێتە و ھەول ئەدات پارێزگاری لەخۆی بکات. کاتێک مەرۆق رووبەپرووی ھەپەشە مەرگ یان ھەر جۆرە زیانیکی کەسیتی دەبێتە و دەبێتە خۆراکی ترس.

((لئون مونس)) دانیشت کە ترس ئاگادارمان دەکاتە و لە مەترسیەکانی ژیاانی دۆنیای ئەمڕۆ مەرۆق لە ھەموو رویە کە و چارەدەوری بەتەھدید و ئاگادارکردنە و گیراوە کە ھەر ئەو ترسە و امان لێ ئەکات کە ئاگاداری خۆمانبێ و خۆمان بۆ ھەر جۆرە روداوێک ئامادە بکەین. بەتاقیکردنە و ترس و نیگەرانی جەسمی و دەرونی دەست نیشانکراو ئەنجام ئەدریت، کە ئەو مەبەستەش تەنھا ھاوکارییە بۆ ھەڵاتن لە مەترسیە یان رووبەروو بوونە و ھەتی.

لە کاتی کدا ئێمە رووبەپرووی مەترسی ئەبینە و ئەگەری گەشتنە سعادەت و خوشبەختیمان دەکەوێتە مەترسیە و ھەست بە نیگەرانی و لێدانی دل و قورس بوونی ئەندامەکانی لەش و لالپوونی زمان و گۆرانی رەنگی دەم و چاو واتە رەنگ پەپین و زۆر شتی تر ئەکەین کە رەنگە رووبەپرووی ھەموو کەس بێتە و.

ھەرکەسە لە بەرامبەر داواکارییەکانی ترس بەرەنگاری جوړ بەجۆر نیشان ئەدەن، بەلام پێویستە ئەو راستیەش بزانرێت کە تێکڕای خەڵکی لە بەرامبەر ئەو حالەتەکانی کە ترس بێک دەهێنن بەشیوەی بەکسان بەرەنگاری نیشان نادەن.

ھەندىي بەھىچ شىۋەيەك لەسەگ ناتىرسن بەلام لەوھېنى سەگ زۆر ئەترسن  
ھەندىي لەھەورە بروسكە ئەترسن لەكاتىكدا ھەندىكى تر ھېچ جۈرە ترسىكيان  
لەھەورە بروسكەنيەو زۆر بەئاسايى ئەزانن لەكاتىكدا ھەندىكى تر كە لافاۋىك  
دەمىنن ناتوانن بەرلەترسى خۇيان بگرن.

(ئىستە دەست نىشانى ھەندى لىتسەيى ھۆكان دەكەين)

Idrophobie	ترس له‌ئاو
Ailurophobie	ترس له پشيله
Androphobie	ترس له‌ئینسان
Pathophobia	ترس له‌نه‌خۆشی
Microphobie	ترس له‌میکروب
Tisiophobia	ترس له‌نه‌خۆشی سیل
Zoophobia	ترس له‌حه‌یوانات
Misophobia	ترس له‌پیس بوون
Sifilophilie	ترس له‌نه‌خۆشی سیفیلیس
Sitophobia	ترس له‌خواردن
Acrophobie	ترس له‌شوینی به‌رز
Agoraphobie	ترس له‌شوینی زوړ کراوه
Phobophobia	ترس له‌خودی ترس

## (ترس يان وه همی ساده)

ترسی ساده و بئ هؤ بریتیه له بهر ښکار په ک که په یوه نډی به تاقیکردنه وه په کی هه له وه هه په له سه رته ی سآله کانی ژیان وه ک ترس له په لاماری سه گ یان مار یان مشک. هه و آبد ه رود او یکی رابرد و و که یوه ته هؤی پیکه پتانی ترس له می شکدا دو باره نوئ بکه یته وه، وه ک ه و ژنه نه خوشه ی که سهر دانی منی کرد به هؤی کی شه د هرونیه کانی وه، نه یگ پر ایه وه که جاری ک له ته مهنی دوازه سآلیدا مشک کی مردوی له ژیر جیگای نوستنه که یدا بینیه به شیوه په ک ترساوه که هاواری کی به رزی لی به رز بؤ ته وه، براک ه ی به سوعه ته وه ه و مشک ه ی له و شوینه دا شارد بؤ وه له و رؤ ژه وه ه و ه ممو شه وئ پیش خه و تن به د یقه ت سه یری ژیر جیگا که ی نه کرد نه یوت زیاتر له مشک نه ترسی تاوه کو سه گیک ی هار.

## (وه همی پیچا و پیچ)

ترسی تی کر ژا و پیچا و پیچ بریتی په له ترسی ک که په یوه نډی به گری په کی شار او ه ی جیبه جئ نه یوه وه هه په که له لاشعوری ه و که سدا شار او ته وه به م جوړه نه خوش پار یز گاری له خوی نه کات به ترسی کی بئ هؤ له بری ترسی کی حه قیقی بؤ نمونه کچکی شوونه کردو که توشی ((میزوفوی)) واته ترسی پیس بوونی هه په رؤ ژی چه ند جار به بئ هؤ دهسته کانی نه شوات رهنگه له راستیدا توشی پیس بونی کی نه خلاق ی بویت هه ریویه نه م ترسه ی ه و ه مان ترسی حه قیقی یان نا نا گای نه وه.

## (خرافات چی په؟)

له نیوان ترس و خرافات دا هه می شه په یوه نډی په کی پته و هه په به شیوه په ک نه توان ریت بوتری له راستیدا ترس ((Karisoiz)) وه ک چؤن بؤ نمونه هه نډی له و بر وایه دان رو به پرونه و ه ی له نا کا و له گه ل پشیل په کدا نیشانه ی نه وه په روود او یکی ناخوش روو نه دات وه هه نډی کی تریش له و بر وایه دان که جومعه ی ۱۳ ی مانگ رؤ ژکی شووم ده بیت.

((کارل اسټلزم)) دهلئ به لای که مه وه نیوهی نه وانهی که ماسترنامه یان وەرگرتووه له نه مریکا باوهریان به خرافات هه یه

### (ترسه بی هوکان)

ترسی بی هو یان توپه یی بریتی یه له به گومان بوون له باره ی شتی که وه که به هیچ شیوه یه ک راست و به وشیوه یه نیه بو نمونه له چوار ریانی که گلوپی سوور داگیرساوه و ترست هه یه که دریژ به ریگا روشتنبده ی رانه و هستی و وه به بی هو وده سوه سه نه خه یته دلی خو ته وه.

ره نیسه که ت له پردا بانگت ده کات به بی هو نه سهری ترس له دهمو چاوتدا نه بینریت وده هزاران فیکری خراب به می شکدا نه گوزهری، له پرداو بی نه وه ی چاوه روان بیت و خو ت ناماده کرد بی داوات لینه کری چهند رسته یه ک قسه بکه ی به لام به بی هو ناماده یی قسه کردنت نیه له بهر ترس.

له ریستوراتیکی دهره جه یه کدا خواردنی کت بو دانه نین که تاحه دی تامه که ی عه جیه یان که من تونده نه و فیکره نه خه یته می شک ی خو ته وه که خواردنه که ژه هراویه و له بهر ترس رهنگت تی ک نه چیت.

لاویکم نه ناسی که به رده و ام ترسی له مردن هه بوو پاش هه ولیکی زور سه به بی ترسه که یمان بو روون کرده وه و نیستاش به ته وای رزگاری بووه له و ترسه بی هو ده یه.

### (ترسی بی هو نیشانه ی جیه؟)

ترسه کان یان ترسه بی هو ده کان و نا ناسایه کان بریتی یه له وه سیله ی هه لاتن له کیشمه کی ش و گری دهره ونیه کان تا نیستا نزیکه ی ۸۰- تا ۱۰۰ جوړ ترس بی هو ده ده ست، نیشان کراوه که هه موویان نا ناسایو غه یره مه نطقین وه هه موویان په یوه ندیان به تا قکردنه وه کانی رابردو وه هه یه.

نه وان حسابی سوژی جینشین و کیشه کانی رابردو بو نه م ترسانه نه گیرنه وه هه ندی جار ترسی نا ناسای نیشانه ی زووداوکی نابه جی تیپه ریوه

بەواتایەکی تر ترسی بێ ھۆ خواوەنی نەخشییەکی درایژپاوە واتە ھەولێ شاردنەو ھەو ئالوگۆڤری ترسیک ئەکات کەبەبروای ئەو زۆر مەترسی ھەیە.

بۆ نموونە: ترس لەبروسکە ھەور رەنگە ھۆکە ترسی بیرەودری باوکی بێت کە زۆر بەتوندی ھێرشێ بۆ دایکی ئەبردو بەنەرەتەو قسە ناشرین ھێرشێ بۆ ئەبرد، لەنەخۆشیدا نیگەرانی و تەشویش دەبێتە ھۆی گرتی جسمی و ئەم گرتە جسمیانە جارێکی تر پلە تەشویش زیاد دەکات و ئەم خولانەو بەردەوام درێژە دەبێت.

### (بابەتییکی ترس لەسەر نەخۆشی دل)

نانسی کچیک ۲۶ سال بوو کە لە ترسی نەخۆشی دل ئازاری بە دەست ((فوبی Cardio)) وە ئەچەشت، تەئکیدێ ئەکردەو کە نەرەحتی دلێ ھەیە و درەنگ یان زوو سەکتە دلێ لەناوی ئەبات و تاقیکردەو دکتۆرەکان ئەنجامی مەنفی ھەبوو لەگەڵ ئەمەشدا نانسی دلنیا بوو کە نەخۆشی دلەکی بەزوی لەناوی ئەبات پاش چەند جەلسەیک زانیم کە ماوەی شەش مانگ لە دلەو ھاوسەری یەکن لە ھاوریکانی خۆی خۆش ویستوو کە ژنیکی ۴۰ سالە بوو نەخۆشی سەرەطانی ھەبوو.

نانسی لە دلەو بەخۆی و تێبوو چەند باش ئەبێت ئەم ژنە واتە ھاپێکی زوو بمریت، خواکردی ئەو ژنە بەد بەختە مردو نانسی شووی بە ھاوسەری ھاوریکە کرد بەلام چەند مانگێک بەسەر ھاوسەریاندا تی ئەپەریبوو کە ھەستی بەنیگەرانییەکی توند ئەکردو ترسی لە مردنێکی لەناکاو ھەبوو، ئەو لەلاشعوری مێشکی خۆیدا وای دانابوو کە ئەم بوو تە ھۆی مردنی ھاپێکی لەبەر ئەمە تەشویشی بێ ھودە دەربارە نەخۆشی دل بۆ ئەو وەسیلەیک بوو بۆ ھەلاتن لە ھەستی تاوانبارییەکی.

شەرحی فەلسەفە دەرونی بۆ کرد سەبارەت بە ترسی بێ ھودە بۆم ئیسپات کرد کە ھیچ جۆرە گوناھێکی لە مردنی ھاوریکەیدانیە ھەربۆیە پاشان

له ماوه يه كى كه مدا ناسارى نىگه رانى له دم و چاويدا به دى نه نه كرا و نارامى  
خوى بۇ گه پرايه وه.

### (بابه تىكى ترسى بى ھوده له به رزى (اكرو فوبى))

پياويكى خيزاندار له بهر نه وهى له به رزى نه ترسا سهردانى كردم وه رايگه ياند  
هر كاتىلا ده چيته شوينىكى به رزى سهرى پرايه ده خوات و رشانه بهى ديت،  
سهردانى چهند دكتورى كردوه وه هيچ كاميان سهرىيان له و ناره حه تيهى نه و  
دهر نه چوه.

پاشان رون بويه وه كچه كهى پيش نه وهى شوبكات حاميله بووه وه كچه كهى  
برديوو بۇ نه خو شخانه يه كى تاي به تى و به ناچارى كچه كهى له وئ منالى ببوو  
وه رزن و پياويكى نه ناسرا و يش مناله كه يان هه لگرتبوه وه به م شيويه پهرده يه ك  
درا به سهر نه م مه و زوعه دا به شاراو هى مائه وه، له گه ل نه مانه شدا پاش شهش  
مانگ باروكى كچه به شيويه صودقه زانى كه نيويه دانيش توانى گهره كه كه يان  
چيروكى كچه كهى نه م نه زانن، به ته و اوى له م كاته دا بوو نه م نه ترسى به رزى به  
لاروست بوو چونكه ژورره كهى له قاتى حه و ته م دا بوو هركات له په نجه ره كه وه  
سهرى خواره وهى بكر دايه زور نه ترسا.

بوم روونكرده وه كه ترسى نه م له به رزى له راستيدا هويه كه بۇ نه حساسى  
شهرم سه بارهت به كرده وهى كچه كهى.

### (ترسى بى ھو ده بيتته ھوى ته شويش و نىگه رانى)

فه ره ستيكى ته و او له به رده ستدا نيه سه بارهت به ترسه چور به چوره بى  
ھوكان و سه به به كانى له گه ل نه مانه شدا نه م هه ندئ جار سوود له و تاقى كردنه وانهى  
خومان وه رنه گرین له و نه خوشانهى كه دین بۇ لامان هه روه ها نه نجام  
له خه وخه ياله كان وه نه گرین به پى ژمارهى نه و نه خوشانهى كه تووشى يه ك  
جور ترس بوون، ترسه كان پولىن و جيا ده كه ينه وه بۇ نمونه له و

تاقیکردنەوانەى کە لەبارەى ریزەیهى زۆرەو بە دەستمان هیناوه گەشتوینەتە ئەو ئەنجامەى کە ترسى تووشى بوونى ((سفلیس)) زۆر جار ترسیکە بەهۆى معاشقە لەگەڵ هاوجنسدا پێک دێت.

ترس لە پیس بوون هینمایە بۆ ترسى پیس بوونى ئەخلاقی، ترس لە حیوانات نیشانەى ترسە لە باوک بەم پێیە هەر ترسە و هۆى تاییبەتى خۆى هەیه کە ئەبێت بەشیوەى جیا جیا بخرێنە ژێر لیکۆلینەرە.

### **(ترسە راستیەکان و ترسە عەصەبیەکان ئەتوانرێت بخریتە ژێر سۆلتەى خۆتەوه)**

سەبارەت بە ترسە راستیەکان ئەتوانرێت بۆ بە دەست هینانى سەرکەتن لە شوێنێکى ترسناک بەشیوەیهکى سوود بەخش سوود وەرگرت وەک چۆن بۆ نموونە ترسى هەستکردن بە دۆناوەبوون لە ئایندە چ بۆ خۆمان یان بۆ ئەندامانى خێزانە کەمان کە پشتمان بە ئێمە بەستووە هانمان ئەدات کە سوود لە پارەکانمان وەرگیرین و بەشیوەیهکى عاقلانە سەرفى بکەین. وە پاشەكەوتى تامینی ئایندەى خۆمان لە هەموو روویهکەوه پایەدارتر بکەین لە کاتی کدا ترسە عەصەبى و نااساییەکان ئەتوانرێت حسابى دزیکیان بۆ بکەین بۆ زāl بوون بە سەر ترسە بى هۆ زیان بەخشەکان ئەبێت دەست بەدەنە ئەم هەنگاوانەى خوارەوه:-

۱- باوەڕ بە ترسەکانى خۆتان بگەن.

۲- دەرک بە ترسەکانى خۆتان بکەن.

۳- خۆتان سەرقال بکەن و بۆ بەهرەمەند بون لە ژیاقتان دەست بە کاربکەن.

۴- چارەیهک بدۆزنەوه بۆ زāl بوون بە سەر ترسدا.

۵- لە کاتی پێویستدا سەردانى پەسپۆرێکى زانا بکەن و دان بنێن بە هەبوونى

ترس لە خۆتاندا.

پەسەنکردنى هەبوونى ترسى جۆر بە جۆر لە خۆتاندا بەشەهامەت و ئازایەتى تەواوەوه تەنھا رێکخستنى ترسە راستیەکان یان دەست کردەکان نیە، کە بۆ روو



بهروو بوونه وه يان نيگه رانیت به لکو پيويسته تۆ ترسه کانی خۆت وه کو هه موو شتيکی ئه م جيهانه قبول بکه ی.

به خواردنه وه ی مه شروب وه يان شاردينه وه ی نيگه رانيه کانت ناتوانيت له نيگه رانيه کانت هه لئ ی ئه و نيگه رانيانه ی که به رده وام ميشکی داگير کردوی خو کوشتنيش بۆت ی چاره سه رناکات هه رکاتيک فه ره ستي ترس و نيگه رانيه کانی خۆت به جوانی ئاماده بکه يت و بکه ويته ليکولينه وه ی ده قيقي ئه وکات ئه بيینی که به شی زۆر يان خو به خو له ناو ئه چن.

بۆ نمونه: ئايا تۆ ئافره تيکی حامي له يت و هه ستت به ترس و نيگه رانی کردوه؟ ئايا توشي ته شويشيکی له ناکاو بوويت که پيشتر هه رگيز به و شيوه يت لي نه هاتب ی.

هه رکات بکه ويته ئاماده کردنی ريژه ی ترسه کان خۆت روبه پوی ئه م ترسه ده بيته وه ((له منال بوون ئه ترسم)) له بيرت بي ت تۆش به هه مان شيوه هاتويته دونيا وه پرسيار له و ئافره تانه بکه که ئه م قوناغه ی تۆيان تي په راندوه تا وه کو نيگه رانیت له ناو بچي ت. هه مو يان دل نيات ده که نه وه که تۆ له خۆته وه وا له خۆرا ئه ترسی ئه وکات هه م منال بوونت به ئاسانی ئه نجام ئه دري ت و هه م وه کو خه لکيش ده بيته خاوه ن منداليکی جوان.

### (ئاگاداری چۆنیه تی ترسه کانی خۆت به)

يه که م پرسار که پيويسته له خۆتی بکه يت بريتي يه له م پرسياره ((ئايا به راستی هيج شتي بوونی هه يه که ده بيته هۆی ترسی من)). کاتيک سه گيکی هار دوات ده که يت غه ريژه ی به رگري هانت ئه دات که په نا بۆ شوي نيکی ئه مين به ريت به م شيوه يه به هه ست کردنی که ميک ترس له مه ترسی رزگارت ئه بيت.

به لām هه رکات ته نها له بهر ئه وه ی مشکيک به بهر ده متدا ئه پوات ترس دات بگري دل نيا به له وه ی که ترسه که ت بي هوده يه چونکه خه ته ريک روبه پرووت نه بو ته وه هه رکاتيک پيويست بکات نه شته رگه ريه کی قورس بکري يت زۆر

ناسايي و مافي خوټه كه هه ست به ترس بكهيت به لام هه ركات له نزيكي  
تايكړدنه ودي ريژه يي بويته ته وه نه وپش له كاتيكي چاوه پروانكراو پيش وه خت  
ناگدار كرابي هه ست به توپړه يي بكه ي زور هه له يته نه گهر له و بپروايه د ابيت  
كه نار هه تي و ته شو يشي تو ناسايي يه.

نه گهر له زور شت يان له هه مو شت نه ترسي به و پېري راستي فهره ستيك  
له تيكر اي نه و شت و هويانه ي كه دېنه هوي پيك هي ناني ترس له تودا باماده بكه  
وه به ديقه ت روبه پوي هه ريه كه له و ترسانه به روه تابزانيت كاميان ناسايي و  
كاميان نا ناسايي يه.

### (هه ولبدهن بو له ناوېردني ترسه كانتان)

ته نها ناگداري له باره ي ترسه كانتان و ئيعتراف كردن به هه بوني از به س نيه  
هه لېته ته هم ناگداري يانه يه كه مين هه نكاوي پيوسته بو ناشنا بوون به چو نيه تي  
ترسه كانتان به لام له و گرنگ تر نه و يه كه ناي پيوسته پاش نه م زانياريانه چي  
بكريت. هه ركات به راورد ي ترسه كان ي خوټ كرد ترسه ناسايي و مه نطقه كان و  
دلنيا بوويت له ودي كه له هه ندي رووه وه به ته واوي ترسي تو بې سه به به نه بيت  
به خوټان بلين : ((راسته من نه ترسم به لام نه بيت ئيستا چي بكريت؟)) نه و كات  
بو چاره سه ركردني ريگاي چاره يه كه بدو زيته وه.

نه و سه ربازانه ي كه بو شه پ نه چن به راستي هه قيانه بترسن سه رته ريژه يه كي  
زوريان ترس دايان نه گريت به لام پاشان حساباتي شه ركه نه كه نه و به ورو  
هي زوه بو نه نجامداني وه زيفه ي خويان دېون بو شه پري خويان كه مه جاليك  
ناهي لنه و بو بيركردنه وه و بيرهي نانه ودي ترس...

له ژياني روژانه ماندا خو شبه ختانه نه و مه ترسيانه ي هه ر شه مان لي نه كات  
زورنيه و به پېچه وانه وه ريگاي بهرگرتن له عاقبه تي هم مه ترسيانه زور زوره بو  
نمونه يه كي كه له نه خو شه كانم كچيكي لاو بو له و بپروايه دا بو كه تووش ي  
نه خو شيه كي بي دهرمان هاتوه درنگ يان زو و مرگ ته مهي گه نجي نه و له ناو

ئەبات، لەگەڵ ئەمەشدا بە تىپەپراندنى دەورانىكى سەرتاى ترس توانى بە ئىرادەى يەكى پۇلاينەو زال بىت بەسەر كىشەكانى خۆيدا وەخۆى كۆكردەو و برىارى دا باقى تەمەنى بەخۆشى بگوزەرتنى.

بەوێ كەلەزۆر روو وە كردارى جنسى لى قەدەغە كرابوو بۇ خو سەرقال كردنى خۆى پىويستى بەكارىك بوو بۆيە دەستى بەخويندەوێ زمانە بيانيەكان كردو لە ماوێ شەش مانگدا بەشىوێهەك لەزمانە خاريجيەكان زانىارى بەدەست هێنا كەبە پارەيەكى زۆر دامەزىنرا لەشەريكەيەكى گەورەدا، پاشماوێ سالتەكانى ژيانى سەرفكرد لەكارى خزمەت گوزارى كە تەواوى كاتى ئەوې پر كردهو ژمارەيەكى كەم لەخەلكى وەرەنگە هېچ كەس نەيان ئەزانى كە چى ئايندەيەكى غەم هينەر چاوەروانى چارەنووسى ئەم كچە بەدبەختيە وەك بلىنى خۆشى مەرگى چاوەروان كراوى لەبەر نەمايو.

ترس و توپەيى رەنگە حوكمى سەرچاوەى هيزىكى سۆزدارى بىت چونكە توشبوونى ئەم جۆرە ترسە زۆر سوود بەخشە بۇ قەرەبوو كردنەوێ كەم و كۆپەكان، يەكێك لەهاوپىكانم زۆر ئەترسا لەچوونە ژيانى هاوسەرى، رىگای بەميشكى ئەدا ئەفكارى عەجيب و غەريب لەبارەى لاينى جنسيەو تەوتوى بكات بەلام ئەو چيژەى كەلەم خەيالانەو وەرى ئەگرت جىگيرىكى بى مانا بوو چونكە لەدلەو ئەرهزوى چيژى راستەقینەى هاوسەرى ئەكرد... كيشەى بنەپەرتى ئەو ئەو بوو كە ئەترسا هەركاتىك هاوسەرى بكات لەرووى جنسيەو تواناى جىبەجىكردنى وەزىفەى هاوسەرى نەبىت يەكەمىن شت كەپىويستە دەربارەى ئەم جۆرە ترسانە بزانیىت بریتیىە لەدوور كەوتنەوێ لەگەشە پىدانى ئەو خەيالانەو بەعادتىكى ناپەسەندى حىساب بكرىت و لەرىشەو ئەو خەيالانە دەربەپىنرىت بە ئازايانە.

هەركاتىك بەباشى لە لىدانى پىانو نازانىت و هاوپىيەكت تكات لىبكات پارچە مۇسقىايەك لىبەدەى ترس دات ئەگرى، هەركات رووبەرووى ئەم جۆرە ترسانە بویتەو داوا كاريیەكى لەم شىوێت لىبكرىت بەو پەرى ئازايەتيەو قبولى بكە

سەرەتا لە ھاوێژى نەزىكەكانتەو بەر پەرى ئازايەتەو دەست پەيپەكە ئەگەر پەنجەكانت بە ئاسانى ئاي ژەنن بى درەنگ بە بيانوى ئەوئى كاتت نىيە يان تاقەتت نىەواز لە ژەننى مەھىنە بەم جۆرە پاش چەند جارێك تاقىکردنەو ئەبىنىت كەوردە وردە ترسى بى ھۆت لەناو ئەچى.

يەكێك لە دەرون زانەكانى نيۆرك بۆ ھونەرمەندان و ھونەرپەشەكان كە توشى ترسى بى ھودە ھاتوون نەخۆشخانەيەكى كردۆتەو، ھەرنەخۆشێك واتە ھەر ھونەرمەندێك ناچار ئەكرێت لەبەرامبەر ئەو دانىشتوانەى گالەتەى پى ئەكەن و فيكە لىدان، قىرەقەر ئەيانەوێت ئەو بترسىن دەبێت ھونەرى خۆى نیشان بدات پاش چەند ھونەرنیشانانێك لەم جۆرە ھەر قەرە بەلفىكە ھەرچەندە ھەيا ھو بکەن و فيكە لىبەدەن ناتوانن ناچارى بکەن واز لە ھونەر نیشان دان بەيىنىت.

ئايە لە تارىكى ئەترسىت؟ تىكراى چراكەن لە مەلەكەتدا بكوژىنەو بەر پەرى ديقتەو بەكەوەرە ئۆزىنەوئى ھەندى ئەشيانى دياركراو دەست نيشانى ئەو شتەنە بکە كە ناتوانى ديارى بکەى و ھەولبەدە لە مەيشكتدا ژمارەى دەقيقيان بزانى.

چەكەمەچى مەزەو شتە داخراوەكان بکەرەو و بکەرە بىرى جن و پەرى سەرت سوو ئەمىنى ئەوئى كەھىچ ئەسەرىكت لەم بارەيەو دەست ناکەوێت.

### (خۆتان سەرقال بکەن)

رەنگايەك تر بۆ زال بوون بەسەر توپەيى و ترسى بى ھودا خۆمەشغول كەردنە، مەيشكى مەوئى بى كار ھىچ بۆشايەيەكى ژيانى بۆ پر نايەتەو، ئەو دونيايەى كە ئىمە ژيانى تيا بەسەر ئەبەين ھىندە پىچاوپىچە كەھريەك لە ئىمە لە ۲۴ سەعاتى شەو پۆزىكدا ئەتوانىن مەشغول بىن سوود وەرگرتنى باش لە ئىستاي حال بەشدارى كەردنە لە ئىش و كارەكانى جىھان. قەدەر ئامادەيە لە ھەولەكانتان سەبارەت بەروداوەكانى جىھان چ لە خەيالى و چ حەقيقيش كەم كاتەو.

ئەو كەسەى تووشى ((ترسى بى ھۆ)) يە بەبەردەوام لە قەرەبەلى ھەلدى تەنھا دل بۆ نىگەرانیەكانى خۆى شۆر ئەكات و بەدبەختى خۆى تووتر ئەكات،

ھەركاتىڭ پەيۋەندى بەھىزىت بەجىھانى دەرۋە ھەيىت ۋە ھەموو ئەو  
خۇشەۋىستىيەي كەلە دەرۋىتقا ھەپست كىردۈە بىكەيتە قىداي خەلكى  
دەرۋەبەرت ۋە ئامادەي قىلۋىڭىزنى خۇشەۋىستى خەلكى تىرىت ئەيىنىت كە  
زىنجىرى تىرسە بى ھۆكانت ۋە نىگەرانىيەكانت كەبەندىيان كىردۈيت خۇبەخۇ لەناۋ  
ئەچىت ۋە خۇشەيت بۇ ئەگەپىتەۋە.

### (داۋاي ھاۋكازىمى بىكە)

ھەركاتى بەجىدى ئامادەي بەرەنگار بوۋىنەۋەت نىيە لەگەل تىرسەكانت  
كە ((زۆربەمان ئامادەين)) سوۋ لەھاۋكارى مۇۋىكى تىگەيشتۈۋ ۋەربىگەرە.  
ئەمۇ بەھەمان چاۋى نەخۇشى جىسمى سەيىرى نەخۇشى دەرۋىسى ئەكىرىت ۋاتە  
نارەھەتەك كەلە رىڭكاي ئاسايىيەۋە دىروست بوۋىت ئەھەموۋ روۋىيەكەۋە  
لەرىڭكاي چارەسەرۈ دەرمان ۋە چارەسەر دەكىرىت.

تىرسى بى ھۆ جۇرىكە لەنەخۇشى دەرۋىسى ۋەك چۇن ئازارى ئەرنۇ قاچ  
شەل دەكات بەھەمان شىۋە مېشكىش بەھۇى تىرسەۋە توشى شەلى ۋە بى. تواناي  
دەيىت لەنەنجامدا لەرىڭكاي گەشەكىردنەۋە سىست ۋە لىروۋى زەنى ۋە سۆزدارىيەۋە  
ھەمىشە ھەست بەدەردۈۋ ماندوۋى دەكات ئاگادارى جوانىيەكانى ژيان نىيە ئەم  
نارەھەتەكە لەسەر تۇ ئەسەرلىكى خراپى ھەيە چىزى ژيانىت لىۋەردەگىرىتەۋە  
بەشىۋەيەكى گىشتى بەپىنى پىۋىست ۋەك ھەيە چىز لەجۋانى ۋە خۇشەيەكانى ژيان  
ۋەرنەگىرىت.

لەھەر دەرۋەنەفەر نۇ نەفەر ئەتۈانن بە پەپىرەۋىڭىزنى ئەۋ دەستۈرانەي  
دەستىنىشانمانكىردن تىرسەبى ھۆكان لەخۇيان دوۋ بىخەنەۋە.

بەلام نەفەرى دەھەم رەنگە بەتەنھا نەتۈانىت لەم رىڭكايەۋە سەركەۋتو بىت  
ئەگەر ئەم نەفەرى دەيەمە تۈيت پىۋىستت بەھاۋكارى، خۇت ۋە خىزانەكەت ۋە  
ھاۋپىكانتە ۋەزىفەتە كە ئەۋ رىژەي خۇشەختى ۋە ئارامى رۇجىيەي كەھەر  
مۇۋىك لەژياندا پىۋىستىيەتى بەدەستى بەيىنىت.

## بەشى خەتدەھەم

### (دوور كەوتنەوہ لەقەتیس دانى خۆتان)

سادەترین پیناسەى نەفرەت ئەوہیە كە پێچەوانەى دۆستىەى زۆر كەس ئینكارى ئەكەن كەبەرامبەر بەخۆیان یان خەلكى تر ھەستى نەفرەت لەدەلەوہ دروست ئەكەن، ئاگادار نین كەئەم ھەستى نەفرەتە بەئاشكرا دەرنابەین بەلكو ھەمیشە لەژێر پەردەوہ رووپەرۆبونەوہى جۆربەجۆر نیشان ئەدەن بەم شیوہیە خۆیان فریوو ئەدەن. ریزەییەكى زۆریان بەئاشكرا نەفرەت دەرنابەین چونكە ئارەزوو ناكەن ھەست بەتاوان بكەن ھەر بۆیە دەرونازان بۆ دیاریكردن و دەست نیشان كردنیان دەستەواژەى (دوژمنى) یان (خراپەویست)ى لێناون چونكەمانای ئەم ووشەییە كەمێك خەفیفە و دوژمنى یان خراپ ویست ئەتوانرێت بەقەدى درەختێك تەشبیہ بكەین كەگەلاو لق و پۆپى لەرادە بەدەرى لى دەبیتهوہ، لەگەلاو لەقەكای قەدى درەختى دوژمنى ئەتوانرێت ناوى ئەمانە بپریت: ((كەچ رەفتارى- زمان پیسی- نەفرەت- گۆشەگیرى- توپەیی- تاوانبار كردنى بێ ھۆ- كەلە رەقى- شایەى بێ ئەساس و شەر كردن و چەنانى تر))، بەشیوہیەكە گشتى ئەتوانرێت بوتریت دوژمنى تێكەلى ئەو ھەموو سۆزانەییە كەمەبەستى بریندار كردنى دلى خۆمان و خەلكى یە.

## دهربرینى ههسته دوژمنیه‌كان هه‌ندى جار به‌شیوه‌یه‌كى

### ناناگایه‌نه جى به‌جى نه‌كریت

دهربرینى هه‌ستى دوژمنى به‌شیوه‌یه‌كى هه‌میشه‌یى به‌شیوه‌یه‌كى ئاشكرا دهر نابریت به‌لكو به‌ پیچه‌وانه‌وه به‌شیوه‌یه‌كى شاراو هه‌ندى جار جیبه‌جى نه‌كریت.

دكتور ((كارل مینن گر)) له‌كتیبه‌ به‌نام **مگه‌كانیدا** ((میشكى مروڤه)) و ((ئینسان ارڤى خوڤ)) و ((دوستى دژى دوژمنى)) به‌دیاری كردنى شیوه‌ی ئینسان خزمه‌تیکى زۆرى به‌مروڤایه‌تى کردووه و له‌دهرونى مروڤى کۆلیوه‌ته‌وه که چۆن مروڤه له‌کاتیگدا مه‌ردانه‌ بۆ چاکردنى وه‌زعى جیهان ده‌جه‌نگیت و خه‌یالى ژيان و دوستایه‌تى هه‌یه له‌هه‌مان کاتدا بۆ رزگار بوون له‌ده‌ستى کیشه شاراو هه‌كان و نه‌زیه‌ته‌کانى ده‌ست نه‌داته شه‌رو هه‌راو خۆکوشتن.

هه‌رکاتیک بۆ ئینسان سهرچاوه ئه‌گریت بۆ زالی بوون به‌سه‌ر غه‌ریزه‌ی شه‌خصى و هه‌بونى دوژمنى و کوشتن زیاده‌وه‌رمیمان نه‌کردووه، بیه‌روپای نازاردای خۆمان و خه‌لكمان هه‌یه ئه‌گه‌ر ئاگاداریین یان نا قه‌ده‌ر ئاماده‌یه که نه‌فره‌ت و دوژمنى به‌شیوه‌یه‌كى جیاواز بگۆریت به‌نه‌خۆشیه‌كى واقه‌یى مال و یرانگه‌ر که بۆ پاشه‌ پوژ زۆر له‌ سرطان کاریگه‌ر ترومه‌ترسیدار تره‌.

ئه‌گه‌ر روژى له‌ رووى عیلم و زانسته‌وه جیهان زیاتر پێشكه‌وت بۆ شك بۆ لیکۆلینه‌وه، دوژمنایه‌تى له‌رووى زانسته‌وه بۆ له‌ناو بێردنى مه‌ترسى ئه‌م به‌لا گه‌وره‌یه له‌ جیهاندا به‌هه‌مان نه‌ندازه هه‌ول و کۆشش و پاره سهرف نه‌که‌ن که ئه‌مرو بۆ ئیقلیجى منداڵ و سرطان و تیکرای نه‌خۆشیه‌ جسمیه‌ی چاره‌سه‌ره‌كان سهرفى نه‌که‌ن.

## (بؤچی مړؤښ د ژايه تی نه کات)

پېش دورکه و تنه وه له د ژايه تی کردن نه بېت بزانریت که سهرچاوه ی د ژايه تی کردن چیه؟ ژماره یه کی زورمان هر له سهره تاي منداليه وه هستی د وژمنایه تی له دلماندا دروست نه که ین بؤ نمونه:- رهنګه مندالان د ژايه تی باوک و دایکیان بکن له بهر نه وه ی رهفتاری خراپیان له گهل کردن و دریغیان کردوه له ددربرینی ریژهی محبه ت و خوشه ویستی و هیچ منالکیش ناماده نیه ناروحه تی به جسمیه کان قبول بکات. نه و دایک و باوکانه ی که ته سهر نه که ګن که ریګای باش بؤ ته ریبه تی رؤلۀ کانیان ته ریبه تی جسمی و لیدانه زور هله ګن چونک بهم کاره تووی د ژايه تی و کینه له دلی جګه رګوښه کانیاندا نه چینن.

((چرخ درو)) له کاتی شهرحی ناداب و رسومی سوور پیسته کانی ((موهاو)) ده لیت سوور پیسته کان ((موهاو)) به هیچ شیوه یه که له منالۀ کانیان ناده و نازاریان ناده و وه هر که سیه یان نه م جوړه کارانه له گهل مندالۀ کانیان نه نجام بدن به شیتی نه دهنه قهلم، پرسیارم له یه کی له سوور پیسته کانی ((موهاو)) کرد کاتی کوړه که ی به دار لئی نه دا بؤچی هیچ رو به پرو بونه وه یه کی نیه له وه لامدا ووتی:- ((بؤچی نه بېت لینی بدهم من گه ورده به لام نه و بچوک ناتوانیت زیانیکم پیبګه نیټ نه گهر منیش به دار له و بدهم که واته هیچ جیاوازیه کم نیه نه گهل نه و سپی پیستانه دا که کوته که نه و شینن))

ناشکرایه که پیو یسته رؤلۀ کان ته ریبه ت بدرین و بهرګری له زیاده رهویان بکریټ، به لام هرګیز نابیت تووړه بوون به کار بهیتریت بهرام بهریان.

دایک و باوکۀ تووړه کان زور جار بی ناګان له هو ی شاراوه ی رهفتاره زالمانه کانیان بهرام بهر به رؤلۀ کانیان. دکتور ((کارل مینن ګر)) سهر بهرته بهم د ژايه تی نه لیت :- ((دایکان و باوکان زور جار نه و رهفتارانه نه گرنه پېش له گهل مندالۀ کانیان که سالانی رابردووی منالیان دایک و باوکیان له گهل نه ماندا کردویانه بهم شیوه یه توله ی به شیک ی نه و نازارو ره نجانۀ ی که له دهورانی منالی خو یاندا چه شته ویانه له جګه رګوښه کانیان نه سه ننه وه.



سهيريش له وده دا په كه هرگيز نيعتراف ناكه ن كهره فقاريان به ته وای تيكه لى  
هه ستي د ژايه تي بوه به لكو هه نكاوی خويان به ده ليلي. غه شيما نه دهر نه بېن هر  
بويه نه مالا نه كه گوره بوون، كاسه ي تيكراي نازارو مهينه تيه كاني ته مه ني  
مناليان به شيويه د ژايه تي و دوژمني به سهر نه و كه سانه دا خالي ده كه نه وه  
كه له ده ورو بهريان و كاريان له گه ل نه كه ن به تايبه تي مندا له كانيان.  
به م شيويه نه توانيت بوتريت كه كرده خراپكاري و دوژمنايه تي نه وه  
بو نه وه ده گزيريت هوه.

### (نه و پياوهي كه له ژنه كهي نه دا)

ريژه يه كي زور نه و ژنانه ي كه بو چاره سهر سهر داني منيان كرده وه. شكاتيان  
له وه بو وه كه به رده وام. به ده ستي مي رده كانيان لي دانيان خوارد وه. ورد بو نه وه له م  
جوړه پياوانه له وروى دهر ونيوه هه ميشه نيسپاتي كرده وه كه خويان له ده ورواني  
مندالياندا گرفتاري دايكيكي زور تووړه و باوكيكي زور زالم و سته مكار هاتوون.  
ناشكرايه نه و نافره ته ي كه به ده ستي پياوه كهي ليندان نه خوات زياد له  
پيوست هستي نه فره ت و دوژمني بهرام بهر به هاوسه ره كهي ده ني ت له بهر نه مه  
جيگاي سهر سوړمان نيه كه و نه كاني نه م جوړه باوك و دايكانه هه ميشه بهرام بهر  
خه لكي تر دوژمني بكن چونكه خوشه ويستي هرگيز فير نه كراون.

### (سهرنجي فرويد دهر باره ي هه ستي دوژمني)

فرويد له و بېروايه دا په كه له دهر وني هر مروفنيكدا دوو غه ريزه ي جياواز  
بووني هه يه. غه ريزه ي خوشه ويستي و غه ريزه ي خو نازاري. هه ندي  
له دهر و نزانان كاتي ليكولنه وه له ((بيروپاي غه ريزه ي مهرگدا)) ده ستي شاني نه م  
هه ستي نه فره ته نه كه ن له گه ل نه هه شدا نه مېر ژماره يه كي زوري دهر و نزانان نه م  
بيروپايه ي فرويد به گشتي رت ده كه نه وه، منيش لاي خه مه وه وه كه پيشتر ووت  
ناتوانم پايه ي مه نطق و زانستي نه م رايه په سندا بكم به لكو به بيروپاي مېر

نەفرەت رووبەر بوونەوهی سۆزداری و بە دەست هێنانە لەبەرانبەر ئەو هێمایانەی  
کە کەسایەتی و ئەمنیەتی ئێمە تەھدیدی ئەکات.

هیچ کەس لەدوینیا بۆ دژایەتی کردن نایەتە دونیاو بە لکو ئێنسان لەدوینیا  
قێری دوژمزی و دژایەتی کردن دەبێت، بە پێچەوانەوه ترس لەهەر بارەیه کەوه  
ناسایییه چونکە دەوژی حیمایەتی هەیە.

مرۆڤ بۆیە دژایەتی ئەکات چونکە ئەترسێت و نیشانەی بێ ئەمنیە هەرچەندە  
زیاتر هەست بەم کەم و کۆریە ی بکریت ئارەزووی رووبەر و بوونە و دژایەتی و  
تەھدیدی جووبە جووری بەهێز تر دەبێت مرۆڤ تەنها بە غەریزه کەوه دیتە  
دونیاو ئەویش غەریزه ی خوویستیە ((حب ذات)).

دوژشت زۆر لایەنی غەریزه ی خوویستی ((حب ذات)) ی بە ئێمە بەخشیوه بۆ  
نمونە: ئارە زووی جنسی هاوکاری مرۆڤ ئەکات تا بە ژانی خۆشەختی  
بەخشیت کرداری جنسی و خوشەویستی و تیکەل بوونی دوو روح بریتییه  
لە دوو لایەنی غەریزه ی بەدوینیا هاتن کە بە ژیان روح و جوانی ئەبەخشیت،  
بەهەمان شیوه ترسیش یەکیکی ترە لە غەریزه ی حب ذات چونکە مرۆڤ دوو  
ئەختەوه لەمە ترسیه کان ژیان، وای لێ ئەکات ئیحتیاطی خۆی بکات و خۆی بۆ  
تیکرای رووداوێکێک ئامادە بکات.

### (پەيوەندی دژایەتی لەگەڵ ترس)

لەبەر ئەوهی ترسمان ناسی و شیوهی زالبوون بەسەر ترسمان زانی نابێت  
نومێدمان بەزانیاری هەبێت بەتەنها زانی بێت بەسەر دژایەتیدا. ئەو کەسێ کە  
هەموو کەس زیاتر ئامادە ی دژایەتی کردنە مرۆڤیکە کە گرفتاری خۆبەکەم زانی  
خۆی بە ئازار چەشتووێ خوشی نەدیو دانهێ. ئەو کەسانە کە لە دڵەوه کینه و  
دژایەتی گەشت پێ ئەدەن هەمیشە بە دەستی داخراوه وه هەنگاو هەلەنن و  
هەمیشە حالەتی بەرگرییان وەرگرتوو وه ئامادە ی هێرشن.

ناشکرایه که نه هم که سانه له ته مهنی مندالیدا به هوی ته ریه تی نادرست که وتوونه ته وه ژیر مه ترسی گه شهی دژایه تیه وه وانه زانن بۆ دژایه تی کردن په وره ده کراون له زور رووه وه ته نها لاسایی کرداره کانی دایک و باوکیان ده که نه وه.

مروږ له بهر نه وهی دژایه تی نه کات چونکه به دریزایی ژیانی بی بهش بووه له عشق و محبت و خوی بی یارو یاوهر بینیه هم باوهره ده خنه می شکیان وه که بۆ زیندووبون ریگایه کی تریان نیه ته نها دوزمنی نه بیټ.

به داخه وه خراپه بهر چاوه کانی دونیای نه مړو له سر نهو پایه کی که خه لکی جیهان وه که وگورگی درنده که وتوونه ته گیانی یه کتری وه هر که سه له دونیای خوی و بهر ته وه نندیه کانی خوی ته تی و هرکات هیرش نه کهینه سر خه لکی له ناومان نه بن و ته نها به شهره و هراو حمزمره وه نه توانن بهرو پیش برۆین.

زیاد له پیویست باوهر دینن بهم خه یاله پوچه می شکیان بهم شیه وه ژیان بۆ نهوان ده گوریت به دهرانیکی ناله منی و تاریک به ومانایه کی که ناله منی ده گوریت بۆ دوزمنی و دوزمنیش ده بیته هوی ناله منی توندترو هه موو روژی له پیناوی مانه وه دا ژیانمان به شهره و گۆشه گیری نه گوزهرینن.

نهوان ته نها کاتی هست به هه لوه کاره نادرسته کانیان نه کهن که له توانای به نه انجام گیانندن کاره کان نه بن و له ناخی دله و بزائن که له دژایه تی جگه له دوزمنایه تی هیچ شتیکی تری لن بهرهم نایه ت و ناشکرایه هیچ سوودی له دژایه تی و خراپه کاری نادوریته وه.

شهریش خوی ناخرین نه انجامی نه خوشیه کی توشبووی دوزمنایه تی و دژایه تی کردنه، سره پرای نه وهی که نه بیټ بوتری مروږ بۆ یه دژایه تی نه کات له بهر نه وهی نه ترسیټ. نهو له مردن و له هاوشیه وهی خوی و له هه موو خراپتر له خودی خوی نه ترسیټ.

### (ئەنجامی گشتی دوژمنی)

دوژمنی سۆزىكى نابەجىيەو ھەر سۆزى نابەجىيە شە دەبىتە ھۆى نەخۆشى. دوژمنى دەبىتە ھۆى دروستکردنى تووپەيىو تووپەيش مروۋ بەرەولاي تاوان ھان ئەدات، شەپو ھەراو كىشەكان زۆر جار بەھۆى توپەيى كەسىكەو ھەيە كەوردە وردە دەگۆرپىت بە دوژمنى بەكۆمەل، كاتىك ئىمە لە خۆمان بىزارىن ئاشكرايە بەرامبەر بەخەلكىش بىزارى دەر ئەپرىن ھەروەھا كاتى خەلكىش بەرامبەر بەئىمە دوژمنى بگەن ئىمەش لاي خۆمانەو ئەوان بە دوژمنى خۆمان ئەزانىن و دژايەتيان ئەكەين. دژايەتى كردنى خەلكى واتە رق لەخەلك بوون ھاو كاتە لەگەل نەفرەت بوونى ئەو كەسە لە خودى خۆى.

### (دژايەتى زيانى لەسەر سەلامەتى ھەيە)

كەسىك كەبىزار بى لەخودى خۆى رەنگە زيان بەسەلامەتى خۆى بگەيەن ئەو كەسەي كەشتىكى لى رووبدات خىرا ناپازىو تووپە ئەبىت رەنگە درەنگ يان زوو تووشى سەكتەي مېشك بىت. كەسىك كەتووش بووى فشارى خويئە بى گومان ھەركاتىك توپە بىت ژيان لەخۆى تال دەكات رووبەپوى مەترسى دەبىتەو.

دژايەتى دەبىتە ھۆى دروست كردنى نەخۆشى ترسناك وەك ((پرىنى مەدە - سەر ئىشە - جۆرەكانى نەخۆشى دل - بى ئىشتەي - بىخەوى - زۆر شتى تر)) ھەروەھا رەنگە ژيانى ھاوسەرى بخاتە مەترسىو زيانىكى زۆرىش بەكارى روژانە بگەيەن ئىت دوژمنايەتى رۆح و دەرون و ىران و مشەوەش دەكات بە پىچەرەو ھەو دۇستايەتەش ئارامىو توانا بەمېشك دەبەخشىت.

### (دژايەتى كردنى كردارىكى ئائىلىيە)

ھەندى كەس كەبۇ چارەسەر ھاتوچۆى دەروونزانان ئەكەن سەرسەختى فراوان نىشان ئەدەن لەبەرەمبەر چارەسەردا ئەوان سەرەپاي چارەسەرى تايبەت و رژىمى

غەزايى ھېشتا چاك نابىنەھ. لەيەكەمىن گەفتوگۇدا زانىم ئو بىزارە لەژنان ئو شانازى بەرەھە ئەكرد كە ئەتوانى ئەگەر ئارەزووبكات دلى ھەموو ژنى بە دەست بەھىنيت ژيانى ھاوسەرى بەگالتە جارى ئەھاتە بەر چاو بى پىچ و پەنا راي ئەگە ياند كەعەشق يەكېكە لە ئىختراەكانى ھۆليۇد.

ئەو ژانانەى كەتینگە يىشتوو بىون ھەرگىز بۇ دووھەم جار ئامادەى كردارى  
جنسى نەئەبىون لەگەلیدا تەنھا لەگەل ئەو ژانانەدا سەرکەوتوو ئەبىو كەتوشى  
نەخۆشى دەروونى بىون بۇ ھەلاتن لەكىشە دەرونيەكانيان لەنچ شتى  
نەئەسلەميەنەرە مليان بۇ تاقىکردنەرە جنسى عەجىب و غەرىب ئەدا.

ههولمدا قه ناعه تی پی بهینم که ناتوانیٔ بهرام بهر به خوی نه فره تی هه بیٔ به بیٔ نه وهی له دله وه دژیایه تی خه لکی نه کات، ههروه ها ناتوانیٔ دژیایه تی که س بکات به بیٔ نه وهی خوی له زیانی نه و دژیایه تیه بی بهری بیٔ. تیم گه یاند بهم هه موو دژیایه تی کردنه ی مرؤ که له سالانی رابردودا له دلیدا کوی کردوته وه ناتوانیٔ خوشه ویستی بولای خوی رابکیشنی پیاوینکی وه کو نه و به که لکی ژن هیٔنان و ژیانی هاوسه ری نایه ت.

دەرمانى دەروونى بوو ھۆى لەناو بردنى ئەو گرفتانهى كە ئازارى ئەدا،  
قەناعەتى كرد كە نەفرەتى پيشووى ئەو بەرامبەر بە تىكپرايى ژنان بە شيوھىەكى  
گشتى شتى نەبوو جگە لەيەك ئارەزوو نااگا بۆ تۆلە كردنەوھى لەدايكيك كەبى  
رەحمانە وازى لەم ھىناو.

(مروء چۆن ئەتوانیبت زال بێت بەسەر غەریزه‌ی نه‌فره‌تدا)

ئەمە چەند نامۇزگار يەككى گىشتىيە دەربارەي ئەھساساتى دىيەتەي  
چۈنەتەي زال بوون بەسەيدا كە دەست نىشانى ئەكەين:-  
۱-قەناعەت بەر راستىيە بىكەن كە نە فرەت جۈرئەكە لەنە خوشىو گىشتىيە  
رەنگە چە لەروى دەرونى چە لەروى بەدەنى نە خوشت بخت.

۲-دورور بکەۋەرەۋە لە خۇ خواردەنەۋە گۆشەگىرى ۋە بەنەنقەست ئىشىك مەكە كە بېيتبە ھۆى ئەۋەى كەھەست بەتاۋان بکەى زىاد يىرکرنەۋە لەنوقسانىەكانت ۋەھەستى خۇ بەكەم زانىنت بى ئەۋەى ھىچ جۆرە ھەنگاۋىك بىنى بۇ چاگردىيان وات لىئەكات زىاد لە پىۋىست بىزت لەخۇت بىتەۋە، دژايەتى كردن بيانويەكى لاۋازى عنصريانە يە بۇ تەسلىم بون لە بەرامبەر گرفت و كىشەكان.

۳-ھەستى خۇ خوشويستىن ۋاۋەر بەخۇ بوون لەخۇتاندە گەشە پى بدەن بەۋ مەرجهى لەسنورى ئاسايى تىئەپەرئى، ئىحتىرام ۋ رىزگرتن لەنەفسى خۇت جۆرىكە لەھەستى ووردى ئاسايى كەزۇر پىۋىستە بۇ درىژەدان بە ژيانى خوشويستىن لەكاتىكدە سەرەخۇ بىت ۋ دوو رىبىت لەھەر جۆرە ھەستى خۇپەرستىكە چاكتىرەن ۋ سوۋدبەخشترىن ۋەسىلەيە بۇ دەرمانى دەرەكانت.

۴-ھەرگىز رىگا مەدە لەدلتا دژايەتى جىگاى خۇشەويستى بگىرتەۋە.

۵-مروۋ چۇن ئەتوانىت بىنايەك دروست بكات ئەگەر كارى لى نەكات بەھەمان شىۋە تۇش ئەتوانى دەرۋىنىكى دژبەدژايەتى دروست بكەيت.

۶-تۋانچ بەتۋانچ ۋەلام مەدەرەۋە. بەخۇت بلى ئەۋانەنى كەبەدۋاى دژايەتىدا ئەگەرپىن مروۋقى بەدبەختىن ۋ ئاتەۋاون.

۷-ئارەزوۋى خۇكوشتن ھۆى گۆشەگىرى ۋ خۇ خواردەنەۋە نەفرەتە لەخودى خۇت.

۸-كاتىك بەھۆى نارەحەتىەكى تۋندەۋە ھان ئەدرىيت بۇ دژايەتى كردن ۋ نەفرەت بوون بەبى ئەۋەى بەخىرايى بچىتە ژىر كارىگەرى نارەحەتىە كەۋە دەست بەيتە كارىكى نابەجى ماۋەيەك فرسەت بەخۇت بدە تادەربارەى ئەۋ حالەتەى كە رووبەپوت بوەتەۋە كەمىك بىر بكەيتەۋە. ھەول بدە بەعاقلاەتەرىن ۋ ئارامترىن شىۋە رووبەروۋى ئەۋ شتە بىيتەۋە كەلەۋ بىراۋەداى بوە تە مايەى ئازار بۇت دەست مەدە كارىك يانكردنى قسەيەكى بەپەلەۋ نابەجى كەدۋاىى پەشىمان بىيتەۋە.

۹- نابینت بچیته ژیر کاریگه‌ری د ژایه‌تی خه‌لکی سه‌بارت به‌خوت، لای خوته‌وه لی‌بور دنت هه‌بی سه‌بارت به‌وکه‌سانه‌ی که‌له‌گه‌ل هه‌موو که‌سدا شه‌پانی و کینه له‌دلن.

۱۰- له‌گه‌ل خوت و به‌رام‌به‌ر به‌خوت باشبه، کاتیک دلنیا بويت له‌چاکه‌کاری خوت پی‌رؤزبایی له‌خوت بکه.

۱۱- هه‌میشه له‌یاد دت بیت که‌له‌پرووی زانسته‌یه‌وه سه‌لمی‌نراوه دوژمنی سه‌رچاوه‌ی دهره‌کی ترسیکی شاراوه‌یه.

۱۲- کاتیک به‌ته‌واوی وازت له‌ د ژایه‌تی کردنی خوت و خه‌لکی هینا، زیاتر له‌وه‌زیفه‌ی خوت ئه‌نجام داوه سه‌بارت به‌چاکردنی دنیا و بول‌له‌ناوبردنی بوغزوکینه‌و عه‌داوت که‌ پی‌ویسته له‌سهرت. چونکه ئه‌م شه‌پولی نه‌فره‌ت و د ژایه‌تیه‌ی که‌دونیای داگیر کردووه جگه له‌نه‌فره‌ت و د ژایه‌تی تاکه‌کان شتیکی تر نیه‌وه جیهانیش له‌ مروقی وه‌کو من و توو هاوسنی کان و ئه‌وانه‌ی له‌م سه‌ره‌ویه ئه‌ژین پیک هاتووه.

وه‌کو مروق ئیمه له‌به‌رام‌به‌ر کرداری دوژمنایه‌تیدا هه‌ستمان هه‌یه هه‌ربویه ئه‌رکی ئه‌خلاق و ویزدانی ئیمه حوکمان به‌سهردا نه‌کات که‌له‌خومان و خه‌لکی تری بگه‌یه‌نین که‌ ((خوشه‌ویستی به‌خشین زور باشترو عاقلانه‌تره له‌د ژایه‌تی کردن)).

## بەشى ھەژدەھەم

### (غەم خوارىدىن سۆزىكى مەرقايەتچى)

ھەريەكەمان لەژياندا چ خۆشى و چ ناخۆشىمان دىتە پى واتە بەرز  
دەبينەو ھەو نزم دەبينەو.

ھەريەك لەئىمە روبەرۋى چەند كىشەيەك دەيتتەو، ھەمەموومان بەھۆى بى  
بەش بوون لەژيان - كىشەى ئابورى - نىگەرانى لەكارد - كىشەى خىزانى و  
شكىستى ھاوسەرى و ھەزاران جۆر گرفتارى تر لە بەردەم بەرزو نزمى  
سۆزدارىداين.

دنيا ھەك شانۆيەكى سەماكرىنى پانە كە ئىمە تىيدا بمانەوئىت يان نادەبىت  
سەماى لەسەر بىكەين ھەريەكەمان پىويستە ھەولبدا بەچاكتىن شىو ھەزىفە و  
ئەركەكانى ئەنجام بدات بەتايىبەتى دەبىت لەگەل ئالوگۆپو بەرزى و نزمىەكان  
خۆمان رابەيتىن.

### (زال بوون بەسەر ئازارەكانى ژياندا ئەركىكى گەورەيە)

لەكاتىكدا ھۆى بەدبەختى و كىشەكانى ژمارەيەكى زۆر خەلكى لە ئەستۆى  
دەروونى خۆياندايە بەلام ئەم راستىيە ناتوانىت ناچارمانم بىيە سەر ئەو  
رايەى كەزۆرەى زۆرى خەلكى بى گوناھن و دەكەونە بەرمەترسى بەلاكانى  
چارەنووسەو ھەك چۆن مردنى ئازىزىك لە خىزانىكدا كاريگەرى زۆر خراپى



ده بښت و ده خريټه خانه ي به نازار ترين نازاري ژيان و مردنيز هـ  
له حزه له مه لاسدايه و رهنګه له ده رګاي مالي يه کيک له نيمه بدات.

رهفتاري فويله سوفانه و حکيمانه ي مروقيکي تيګه يشتو و عاقل نه و راستيه ي  
له بهر چا و ناشاري ته وه که هرکس له روويه کي لايه نه کاني ژيان رهنګه  
به شيوه يه کي چا و نه پروان نه کړا و زو به پروي رو و داويکي تر سناک بښت وه  
که به هيچ شيوه يه کي چا و نه پروان نه کړدې، به شيوه يه کي گشتي له م جيهانه دا هيچ  
کس له پاريزدا نيه له ده ست نازار کاني ژيان، نيمه ته نها له باره ي کيشو  
شکسته کان مه سئوليه تمان هيه، نه و يش به هو ي بيروپاي هـ له يان چه ندين  
هو ي تر که خو مان بو خو مان دروستمان کردو و به لام نابيت نه وه له بير بکين که  
نيمه هـ موومان نه توانين توشي هـ له نه بين له هـ مانکاتدا گرنگ نه وه يه سو و  
له ته جرو و به کاره ساتباره کان و هر گرین بو ناي نه ده.

نيمه نابيت هـ ميشه چادري غم هـ لبه ي و به ده ست کيشه کاني ژيان وه  
بنالين ناشکرايه کاتي به لا و ناره حه تي و شکسته کان له هـ مو و لايه که وه ته نگمان  
پي هـ نه چني حاله تي يه ئس و نا ئوميد ي هـ يرشمان بو ديني. رو و به پرو و نه وه  
له گه ل کيشه کان و ده برپيني رو و به پرو و نه وه هاوکات له گه ل غم خوار دن  
له بهر ام بهر کيشه کاندا حاله تيکي ناسايي و مروقيانه يه ده برپيني نه م پرسياره ي  
که ((بوچي نه بښت نه م رو و داوه ته نها له من رو و بدات خه لکي تر له نه مان دابن؟))  
له هـ مو و روويه که وه ناسايي يه به لام له هـ مانکاتدا به رده و ام غم خوار دن له بهر  
نازاريکي توند و ده ست کيشانه وه له تيکړاي له زه ته کاني ژيان له بهر کيشه يه ک  
رو و به پرو و نه وه يه کي زيان به خش و نا ناسايي يه که و ات لي نه کات به ته و او ي هـ يلاک  
بيت.

### (نايا تو نيګه رانيه کي ديري نه ت هـ يه)

نيمه هـ موومان به هو ي بابه ت و کيشه جوړ به جوړه کاني ژيان نيګه رانين نه گهر  
مه به ست له م نيګه رانيه سهرنج داني ته و او بيت و هـ ول دان بيت بو حه لکردني  
موشکيله کاني په يوه نديدار به و بابه ته وه زور ناسايي يه به لام نه بښت ببينريت که

ئایا نىگەرانى ئىمە سەبارەت بەر بابەتە بەدلىنایىپەو لە ریزەى ئاسایى  
تینا پەپیت و ناگۆپیت بەسۆزىكى ئاسایى و توپەى و نىگەرانى و تەشویش،  
بەپىی یروپاکان کیشەکان بریتین لە سەرنجىكى ئاسایى مېشك لەبارەى  
ئازارىك و کیشەیهكى پىك هاتوو یان رووداویكى رابردوو کە لەبارەیهو هەست  
بەگوناح و تاوان ئەکەین یان پەيوەندى بە رووداویکەو هەیه کە ئەترسین لە  
نایندە لیمان رووبدات یان رووبدات لەدۆست و ناسراوەکانمان.

نىگەرانى بەردەوام سەرنج دانە بابەتیک بەزۆرى لە ئازارىك و رەنجىكى ساریژ  
بوونەو سەرچاوە ئەگریت. بەردەوام نىگەرانى توانا و هیزی حەياتى مەو  
بەهەدر ئەدات چونکە ئەوێ دەپیتە هۆى نىگەرانى زۆرجار هەریز ناییتە واقع  
دکتۆر ((لوى فۆست)) لەم بارەیهو دەلیت ((نىگەرانی بۆن کارىكى بى عەقلانەى  
زیانبەخشەرە ئەوێ کە شۆفیرىك ئوتۆمبیلەکەى بەداگیرساوى بەدریزى شو  
لەگەراجدا بەجیبهیلێت. نىگەرانی بوون واتە ۲۴ سەعاتى شو رۆژ مېشك هیلە  
کردن.

### (ئەم پرسىارنامەیه لەخۆت بکە سەبارەت بەنىگەرانیەکان)

بەو ئەم دانەوێ ئەم پرسىارانەى خواریوە ئەتوانیت بۆ پەى بۆردن بەوێ کە  
ئایا لەخانەى ئەو کەسانەى کە نىگەرانی بەردەمیان هەیه یان نا هەندى  
زانىارى بەدەست بەیتیت. ئەم پرسىارانەى خواریوە لەخۆتان بکە: لەستونى  
بەلى یان نەخیر نیشانەى راست دابىن هەركات ژمارەى بەلى بەسەر نەخیردا  
زال بیت بەبى شك تۆدەچیتە خانەى ئەو کەسانەو کە نىگەرانی بەردەوامیان  
هەیه.

۱- ئایا نىگەرانی و کیشەکانى پەيوەندیدار بەکارى ئیدارى خۆت لەگەل  
خۆتدا دەپیتەو بەو مالهو بەدریزایى شو بىرى لى ئەکەیتەو.

۲- ئایا هەمیشە نىگەرانی سەلامەتى مەزاجى خۆتى.

۳- ئایا بەکەمترین کیشەى سۆزدارى هەست بە ئازارى مەعیدە ئەکەى.

۴- ئايا بۇ رون بوونەۋەي نەخۇش يەكەنت بەردەوام دىكتۇر ئەگۈپى.

۵- ئايا زياد له پښوېست بېرله داها تو ئه كه ښته وه.

## ۶- نایا بیروپای خراپت مه‌یه سه‌باردت به نه‌شیواو رووداو‌ه‌کانی جی‌هان.

۷- ئایا لەکاره کانتدا هه‌میشه‌ کێشه‌ی بچوک گه‌وره‌ نه‌ که‌یت یان لی‌بور دنت

## ههیه

۸- نایا نیگهرانی بیروپای خه لکیت سه باره سمفوت.

۹- ئايا لەبەر خاترى ئيسراحتى خيزانه كەت ھەست بەنىگەرانى ئەكەي.

۱۰- نایا بیر کردنه وه له وهی که رۆژی شیت بیت یان بعیریت یان توشی

**شیچرپہ نجه بیت نارہحتت ئەکات.**

۱۱- ئايا باومېرى زۆرت بە ئايندە ھەيە.

۱۲- نایا باومرت به خورافات هیه.

۱۳- ئايا لەوه ئەترسى خواى گەرە تۆلەت لى بىكاتەرە.

## ۱۴- نایا جوان پرستی.

۱۵- نایا زیاد له پښوېست جینگای سهرنجی باوک و دایکت بویټ.

۱۶- نایا سوری له سمر بیرزای خوټ نه گمر هلمش پیت.

۱۷- نایا کاتن ره خبثت لښ نه گيری هلنه چي و هسټ به سوکايه تي

## نہایت

۱۸- نایا نه توانیت ره قنارو نیگرانی خوٚت سهبارت بهه سوو شتی

**بگمىنىتەۋە بۇ ئازارنىكى رابردوۋە.**

۱۹- ئايدا نىگېرانى ۈ مەسئۇلىيەتكە كانى رۇژانەت.

۲۰- ئايا بېمىشە نىگەرانى كارىگەرى خۇتى لەسەر خەلکى.

۲۱- ثایا هه‌میشه سه‌بارەت بە بابەتەکانی نێگەرانی خۆت لە گەڵ کەسێدا

**قیسہ ڈہکھی۔**

۲۲- نانا نه بیت بهردوام د دنیا بکړتوه له وډې که هیچ شتیتک لى

## روونادات.

- ۲۳- ټایا بۇ چاره سرکردنی بابەت و کیشه کانت پشت به کەس ئەبەستی؟
- ۲۴- ټایا زیاد له پیو یست دلت بۇ گرفت و نازارو نه هامة تیه کاسی خەلکی ئەسوتی.
- ۲۵- ټایا نیگهرانی و تەشویشه خەیاڵیه کانت په یوه ندی بهو شتانه وه هیه که بیستوته یان خویندو ته وه.
- ۲۶- ټایا زیاد له پیو یست له پاکو و دۆستایه تی هاوړی کانت به گومانی.
- ۲۷- ټایا بابەتی ئابوری مایه ی نیگهرانی هه میشه یی به لای تو؟
- ۲۸- ټایا عوزرکی شەرعیته هیه بۇ ئه وه ی نیگهران بیت.
- ۲۹- ټایا تۆله و جۆره که سانه ی که ئاره زوو ئەکەن زیاد له پیو یست کاربکه ن و دوا یی په شیمان ده بنه وه؟
- ۳۰- ټایا بئ به شی له جوانی و زووخوشی؟
- ۳۱- ټایا له چیژی شته جوانه کان ئەترسی.

### (ئەو نازارانە ی که به هۆی گۆشه گیریه وه پیک دین)

هه ندی کەس گۆشه گیر و غه مبار و بئ تاقه تن و بهرام بهر به زیان زیاد له پیو یست رهش بینن له بری ئه وه ی زال بن به سر هۆی ته نهایی خۆی اندا وای دهر ئه برن که خەلکی دژی ئەمانه، بۇ نموونه رهنگه کچیکي شونه کردو و ابخاته میشکیه وه که دانانی مه وعید و بردنه سهری وه عد له گه ل پایا و اندا هیچ سوودی کی نیه چونکه پایا و ان رۆحی نیستی فاده کردنیان هیه وه په پره و ی غه ریزه حه یوانی ئەکەن، هه ندیکي تر وانی شان ئەدەن ئه و پایا وانه ی هاتونه ته دا وایان به کەلکی هاو سه ریتی نه هاتوون چونکه یان ژنی تریان هه بووه یان زۆر به ته مه ن یوون یان به پیچه وانه زۆر منال بوون.

زۆربه ی زۆری ژنان به هۆی به زه یی هاتنه وه به خودی خۆی اندا دوو ره که ونه وه له هاو سه ریتی چونکه له و پروایه دان که پاش مردنی میرد دوو باره شوو کردن ئامانجیکي باشی ناییت.

گۆشەگىرى ئىشانەنى گىرىيەكى دەرونيە نەك وەزىكى دياركراو وەك چۇن كەسىك ئەگەر ئۇنى ھىنايىت يان نا تەنھا لەنىو كۆمەلىكى زۇردا رەنگە خۇي بە گۆشەگىر ھەست پى بىكات، زۇر مروقى گۆشەگىر بى بەشن لەھەبوونى ھىزى جوانى و خوشبەختى دونيا وەئەگەرىش بۇ بەدەست ھىنانى ژيان دەست بدەنە كارىك ناتوان سود لەكاتى پشوى خۇيان وەرىگىر وەيان ھاپرىيەك بۇ خۇيان بدۇزەنە لەكاتىكدا لەراستىدا ھىچ ھۆيەك نىيە ئەشەو كەسە خۇي بەنەنھا و بى يارو ياور بىيىتەو بەلكو تەنھا زانىنى چۇنيەتى پەيوەندى ھاپرىيەتى سەرنج و دىمەنى خەلكى زۇر گىرگە و پىويستە بىزانى.

### (لىپىرسراوى گۆشەگىرىيەكانتان خۇنان)

((شارل روت)) نوسەرى بەناوبانگ \* چىرۆكى بىئوژنىكى زۇر دەولەمەند دەگىرپتەو كەلە شوقەيەكى خىزانىدا ژيانى بەسەر ئەبىر لەھەمان كاتدا لەم شوقەيدا رىژەيەكى زۇر پىاور بىئوژنى تىدا ئەژيا بەلام ھەركىز ئەم لەگەل ھىچ كامىيان دۇستايەتى ئەئەكردو پىشنىارى دۇستايەتى ھىچ كەسىشى قبول نەئەكرد، لەكاتى نان خواردندا ئەچو ۋورەكەى خۇي چۈنكە لەبروایدە بوو ھىچ كام لەدانىشتۇوانى شوقەكە شاىستەى ھاپرىيەتى ئەمىيان نىيە.

ئەم جۇرە مۇوقانە زۇر كەھەركىز بۇ بەدەست ھىنانى ھاپرىيە تازەو كەشە پىندان و بەرو پىش بۇردنى ھاپرىيەتى دەست پىشخەرى ناكەن بۇ رىكار بوون لەگۆشەگىرى سەرەتا پىويستە رەوشىكى راست و پەر لە خوشەويستى بەرامبەر بەخەلكى بگىرپتە پىش ئەبىت لەيادت بىت كە ژمارەيەكى زۇرى گۆشەگىرەكان وەكو ئىمە بەدوای دۇزىنەو ھى ھاپرىيە تازەن بەلام بۇ بەدەست ھىنانى ھاپرىيە پىويستە لەسەرەتا خۇمان بۇ خەلكى تر ھاپرىيە دۇستىكى وەفادار بىن. ئەوانەى تووشى گۆشەگىرى ھاتوون پاش ماوئەك وورەدە وورەدە توشى عقدەى حقارەت دىن ھەندىكىان ئارەزووى دەرپىنيان ھىيە و لەگەل ئەو ھى كەسىكى نەناسراو ئەبىن دەست دەكەن بەرون كىرەندە ھى كەم و كىرتىيەكانى رەفتارو ئەخلاقىان بەباس كىردنى نەخۇشەكانىان خەلكى لەخۇيان دوو

رەخەنەو. ئەمە لە کاتیگدا دۆستایەتی کردن و ھاوپیەتی کارێکی ھێندە گران نیە.

ھێندە بایە کە مەوۆف بۆ بە دەست ھێنان و راکێشانی محبەت و خوشەوێستی کە سانی تر کە مێک ھەول بە تاییبەتی لە کاتی قسەکردندا پێویستە کە مێک بیر لە تەئسیری قسەکە بکات لە سەر بە رامبەرە کە، ھەرکات بێزاربێت لە خەلکی و لێیان دوور بکەوێتەو نایبێت ئومێدەواری کە لە گۆشەگیری رزگارت دەبێت، رەتکردنی دەعوەتیی خەلکی لات و وردە و وردە ئاسایی دەبێت و پاش ماوەیە کە لەبری ئەو ھەول بەدەیت بۆ چوونە ناو کۆمەل و ناسینی کەسانی تازە و پەیدا کردنی ھاوپی نوێ لە دلەو ئارەزوو ئەکەیت کە ھیچ کەس دەعوەت نەکات.

بەم شێوەیە حصار لە سەر خۆت توند ئەکەیت و ئارەخەتی خۆت زیاد لە حەد ئەکەیت لە کاتیگدا پێویستە جار بە جارێ بچیتە دەری لەو حصاردا پێویستە زیاتر بچیتە ناو ئەو کۆمەلە کە سانە کە لەو بروایە دا بکەلکی تۆ دێن وە کاتی ھاوپیەکی نوێت گرت و ئاشناوەتیت لە گەل پەیدا کرد ھەول بەدە چاکتر بیناسیت.

### (چەند ئامۆژگاریە ک بۆ مەوۆفە گۆشەگیرەکان)

گۆشەگیرەکان بۆ تێپەراندی شەو رۆژەکانی پشوو پێویستیان بە سەر گەرمی بە سوود ھەیە. خوشبەختانە مەوۆفی بێ زەوق و سەلیقە لەم جیھاندا بە کەمی دەبینرێ و ھەرکەسێک لەم جیھاندا خاوەنی زەوقیکە کە زۆر جار زۆر کەسی تریش ھەمان ئارەزوویان ھەیە.

ھەبوونی زەوقیکە ھاوبەش لە نێوان ھەندێ کەسدا چاکترین وەسیلە بۆ بەردەوامی و مانەوای دۆستایەتی نیوانیان لە گەل ئەمانەشدا پێش ئەو ھەوای بکەوێتە لێکۆڵینەوە لە ھاوپی تازەکان و بکەوێتە شەرح و لێکۆڵینەوەی کەسایەتی خەت و کەمو کوپیەکانی خۆت چاک بکە.

بۆ نمونە تۆ ناتوانی بە ھەبوونی دەرونیکی شەرائی و بەفیزیان بە پیچەوانەو زۆر ساویلیکە لەو قەناعەتدا بیت کە خەلکی ئامادە دۆستایەتی

کودن بن له گه لټا هېچ کهس ناماده نږيه ناشنايه تې بکات له گهل مړوښکي توږه و توند مه زاج. نه گهر هه ست به که م و کوپه گاني نه خلای خوت ده که ی دهر برینی لیږورن بهس نږيه به لکو ده بیټ هه ولې له ناو بردنی بده ی. خزمه تکردن به خه لکی وه سیله یه کی زور خیرایه بو کړدنه وه ی دهر گای دښتایه تی هه روه ها ریږو ئی حترامی به رامبه رکه ت فاکته ریکی زور کاریگه ره بو راکښانی محبه ت و خوشه ویستی نه وان.

هرکاتیک ناشنايت له گهل که سیکدا په یدا کړد تمها په نجه بو که وه و کورتی نه خلای نه و دریږ بکه ی چوڼ نه توانی له و بروایه دابیت که ببیته خاوه نی هاوړنی تازه.

تیکړای مړوښکی سه رپړوی زه وی خاوه نی که م و کوپې نه خلای که م یان زور نه بیټ هه یشه لیږورن دت هه بیټ به رامبه به خه لکی و بیه نره وه بیرت که هېچ کهس له م دونیا یه دا بی هه له نږيه.

هرکات غه م و بیټاقه تی دلتان نه گوښی مه که وه روه شهر کړدنی به دووړو دریږی بو خه لکی وه به پیچ ه وانه وه کاتیک که روه پړوی مړوښکي بی تاقه ت و به دبه خت ده بیټه وه لی رامه که به لکو هه ول بده هاوکاری بکه ی.

یه کی که له گرنګ ترین ((ریگا)) بو به رهنګاری له به رامبه به خه تهره گانی گوښه گیري سه ربه خوږیه که بو به ده ست هیڼانی نه م سه ربه خوږیه ش ده بیټ زیاد له حد هه ول بدریټ ((فیږن که به ته نها بتوانن له سه ر پیښی خوتان راوه ستن و پیویستان به کهس نه بی)) هرکات تې تو نه توانی خوت خوشبه خت بکه ی چوڼ نه توانی هاوکاری خه لکی بکه ییت بو نه وه ی خوشبه خت بن.

هرکاتیک که سیک بلې حه زناکات کهس ببینیټ و به ببینی خه لکی بیزار نه بیټ دلنیا به له وه ی له ته نهایی هه لدی دلنیا به ته نها به ریگه ی گونجاو و هه ولې به جی هر که سیک له هر ته مه نیکدا بیټ نه توانیټ زال بیټ به سه ر ته نه ایدا، تو له سه ره تا بو به ده ست هیڼانی ته نها یه ک هاوړی دامینی هیمه ت به سه رته پښت

پاشان ئه بېښت كه خه لكى تر به پيى خويان بهر و لات دىن بۇ دروستكردنى  
هاوپييه تى.

### (نابيت نازاره كان له پيتان بخت)

يه كيځ له نه خوشه كانم كه پياويكى گهنجى ته من ۳۰ سال بوو روژيځ چنه  
لاپه رپه كه له بيره وهرپيه كانى خوى له ژير نانيشاني ((ئهنديشه په راکه نده كان)) ي  
بۇ هيڼام تييدا دهرپاره ي خوى و كيښه سؤزداريه كانى دوابوو بۇ خوښندنه وه  
هيڼايه لاي من. له خوښندنه وه ياداشته كانى سووډيكي زورم وهرگرت، بۇ  
چاره سهرى ئه و هانم دا تابهرده وام بيټ له سهر ئه م نوسينانه وورده وورده كه  
چاكتر ده بوو شيوه نوسينى بيره وهرپيه كانى ناسايى ترده بوو شيوازي چاكه ي  
له خوى ئه گرت. له بيره وهرپيه سهره تاييه كانيدا نوسيبووي ((يه كيځ له عيبه  
گوره كانم ئه وه يه كه تهحه مولى زور شتم نيه و بى سهر برم زور زو و ئه رهنجيم و  
به رده وام تورهم سالانيكى زور خه يالى و جوان په رست بووم هه ميشه له هه ولئ  
دهرپرينى عه يبي خه لكى و به ده ست هيڼانى عه يبه كانيان بووم سهرم سوورپه ما  
له به راوردكردنى سى سالى ته مه نم له گهل تهحه مول كردنى ئه و هه موو كه م و  
كوپى سستى و بى توانايى دامه زراوه كومه لايه تيه كان، نازارم به ده ست بى  
سيفه تى و خراپه كانى خه لكه وه ئه چه شت به خوم ئه وت هه ركات خه لكى  
سهرزه وي به راستى ميښكيان بخه نه كار ئه توانن دونيايه كى له مه جواتر پيځ  
به يڼن.

ئهم ئهنديشانه وورده وورده كه سايه تى و روحي منى به شيوه يه كه تيځدا  
كه تيځپراي كاتى خوم سهرفى غه م خواردن بۇ بابته و كيښه كانى جيهان دانابوو  
وهزه وق و ناره زووه كه سيټيه كانى خوم به ته واوى چوو بوونه ژير تيشكى كيښه  
گشتيه كانه وه)).

پاش چنه دانيشتنيځ تيم گه ياند كه هه رچون بووه زل بيټ به سهر نازار و  
توره يى خويداو به رده وام خوى غه مبار و نازار چه شتوو نه داته قه لهم. پاش چاك  
بوونه وه له ده فته ترى ياداشته كانيدا به م شيوه يه نوسيبووي.



((لهم دوو سآلهی ئه خیردا وورده وورده بیروپای من له بارهی دونیاو که سایه تیوه گۆرانیکې بهرچاوی به خووه بینیوه که تائیسقاش ههنگاو بهر وه باشت بوون دهئی.

به مهش توانیومه زآل بم به سهر نیگهرانی و ترسو ته شویشی خۆمدا که به نارهحه تییه سهره تاییه کانم دا ئه نران ئه وه تا سهر به خوئی تاکي خۆم به و په پي ئازایه تییه وه ده رنه بېرم، هه میشه ئی حساساتی (بوم و زۆر شت) دآی ئه گویشیم ئه مویست زۆر له شت بکۆلمه وه و زیاد له پیویست فشارم ئه خسته سهر خۆم که به ههر نرخي بووه بیسه لمیتم که من تاچ ئه ندازه یه ک گرنگم به لام ئه وه تا وورده وورده هه ستم به گرنگی ژیان و شته جوانه کان و چیژ و هرگرتن له هاوپئی یه تی کردوه و زانیومه که تا چهند به هه له بیرم کردو ته وه.

ههستی ((سودوه رگرتن و گه شه کردن) هیشتا له مندا نه کورژاوه ته وه به لام زیاد له پیویست باک و به جی تره به و مانایه ی که زانیومه به ته نها من توانای گوپینی وه زعی جیهان و بی ئومیدیه کانم نیه به لگو پیش بیرکردنه وه له چا کردنی دونیا ئه بیئت له بیري چا کردنی کرده وه کانی خۆمدا بم ئاره زوو ئه کهم ئه رکي بچوکی خۆم له ریگای خزمهت کردنی به هاو شیوه کانم ئه نجام بدهم نه ک له بهر به ده ست هیئانی ناوبانگ ئه عصابی خۆم و یران بکه م و خوشبه ختی و عشق و محبهت و ژيانی یه کسان و معقول بخمه ژیر پیوه.

ئه وه تا وورده وورده فیربووم که به شیوه یه کی بهرچاو و گونجا و سۆزه کانم ئیسیات بکه م به شیوه یه ک زیاد له پیویست له توندی و توپه یی و ماندویی و رهنج و حه سادته و نه فرهت و دژایه تیم که مبه ته وه له بهر امبه ر هه خنه ی خه لکیشدا زوو هه لئاچم له هه مان کاتدا زۆر به کهم نه قدو ره خنه له خه لکی ئه گرم و له نه نجامدا ئه وه تا ئیستا که متر هه ست به ئازار ئه که م و ئه بینم که به ره می گونجان له گه ل خه لکیدا به پیچه وانیه ی بیرو پای پیشوی من هیئنده موشکیله نیه.

## (گەپان بەدوای نەیتنیەکانی دەروون)

بەشی زۆری سەرکەوتنی ئەو لە گۆپینی عەدەتە کۆنەکانی بریتی بوو لە گەپانی قول بەدوای سەرچاوەی سەرتایی ئازارەکانی خۆیدا وەک چۆن ئەو لە پاشماوەی یاداشتەکانی دا بەم شیوەیە نووسیوو.

((ئێستا بۆم روون بۆتەر بەشی زۆری ئازەزوو جۆلە ی من بۆ چاک بوونی دونیا بەهۆی حەساسیەتێکی توندبوو کە لە تەمەنی منالیدا بەهۆی کێشە ی بەردەوامی دایک و باوکمەرە چوو بوو ناودەلمەرە بە ئێ دانیام ئازەزووی بەقارەمان بوونی سەم لیکراوان لە ((عقدە حاقارەتی)) سەرچاوەی ئەگرت کە لە سائە سەرتایەکاندا لەژیان چوو بوو ناو قولایی میشکەمەرە زۆر حەساس و زیادە توندپەرە بوم رەنگە دژیەتی و بەرگری من لە دژی دەسلەتاتی ئێستا لە دژیەتی کردنی باوکمەرە بێت کە خوشبەختانە ئێستا لەناو چوو.

ئێستا هەست ئەکەم کە دەروون ئارامی گرتوو و هێندە نیگەرەن نیم بۆ مەسائیلیک کە زۆر گرنگ نیە، زۆرتر لە بیرێ چاک و سێفەتە چاکەکانی مەوقەم و ئەبێم کە کەمتر کارو قسەکانیان ئازارم ئەدەن، ئێستاش هاتوو مەتە سەر ئەو رایە ی کە ئازەزووی بەردەوام و بیرێ هەلە ی وەک گۆپینی نیزامی دونیا کە لە بەیانی تا ئێوارە میشکی بەر ئەندام زیاتر بەهۆی ئازارەکانی تەمەنی مندالیە وەرە بوو کە چەشتوو مە ئێستا بەباشی ئەتوانم سوود لە ژیان وەر بگرم هەر رۆژە بۆ خۆی ئەو رۆژە بژیم کە تیا ئیدام بەبی ئەو ی هەست بە نیگەرانی و تەشویش بکەم چونکە دانیام لە ماوەی رۆژیکدا ناتوانم دنیای بگۆپم بە بەهەشت.

ئەم راستیە ی لیکردم لێبوردنم هەبێت سەبارەت بە خەڵک و ئەشیار ئەفکارەکان وەر یگای پێداوم کە دەست بە گەپان و گەشت بکەم وەناو بەناو پشو بەدەم لە بیرێ کارە ماندوو کەرە توندەکاندا نەبم ئێستا پەیم بە و راستیە بردوو کە ژیان کاتی شیرینە کە لە نیوان ئیش و ئیسراحتدا یە کسانێ پەپرە و بکری و ئەفچەلیەتی هیچ کامیان بە سەری ئەو ی تریاندا نەدەم و لە کاریک کە ئەجامی

ئەدەم رازىم بەيى خۇ ھەلگىشان ئەتوانم تەئكىد بىكەمەو كەتواناي درىژەدان  
بەژيانىكى سەركەوتووم ھەيە.

ھۆى نارەھەتى رۆھى جىسمىيەكانم وردە وردە لەناوچووھ ئىستا ھەست  
بەترس و نىگەرانى و سەر ئەيشەى توندو توپەيى و تەنگەنەفەسى ناكەم.

بەئاسانى بىر لەشت دەكەمەوھو نارەھەتى دلم داگىر ئەكات بەلام وەكو جارەن  
توندنيەو زۆر كەم بوەتەوھ. ھەست ئەكەم ئىمى فېر كراوم بەسەر كەوتووى  
ئەنجامى ئەدەم.

زۆر كەس ھەن وەكو ئەم نەخۆشە ناوبراھە رىگا ئەدەن فېداى نازارەكانى  
رۆژانەبن رۆژبەرۆژ ژيانىان نارەھەت ئەكەن و لەگەل وەزەى پىرلە كارەساتى  
خوياندا بەردەوام لەشەردان چونكە ھىشتا رىگاي رووبەروبوونەودى عاقلانە  
لەگەل كىشەكاندا فېر نەكراون.

### (چۆن ئەتونىت رۆژ بەرۆژ كىشەو نازارەكان چارەسەر بىكرىت)

۱-قەناغەت بەخۆت بىكە كەمەر كىشەيەك رىگا چارەسەرىكى بۇ دانراوھ.  
تەنھا ئەبىت سەبىت ھەبىت و رىگا چارەى راستى ھەركىشەيەك بەلىكۆلىنەوھو  
بەرنامە بۇ دانان بدۆزىتەوھ.

۲-پىش ھەر كارىك لەبارەى چۆنىەتى و ئەنجامەكەى بىرىكەرەوھ زۆر كەس  
لەبەر ئەوھ زۆر توشى نازار ئەبن چونكە بەپەلەدەكەونە ژىر كارىگەرى سۆزەوھو  
لەحزەيەك لىھاىتووى دەرناپەن بۇ لەناوبردنى كىشەكانيان بەرىگەيەكى عاقلانە،  
بەھۆى كىشەى سۆزدارىيەوھ دەست ئەداتە ھەنگاوى عەجولانەو پاشان پەنجەى  
پەشىمانى ئەگەزىت.

۳-چەند ئەتوانى ژيان بەسادە بىگرەو بەدەستى خۆت ھۆى دەردەسەر  
نىگەرانى دىوست مەكە بۇ خۆت.

۴- کاتیک چەرخى رۆژگار بەپێى وىست و ئارەزوى تۆ نەسوپاىەو، ئەفكارى گونجاو بەحى بخەرە مېشکتهو، تا کارىگەرى ئارەحەتى لەمېشکت بباتە دەرەو، و چەند ئەتوانى سوود لە پاکىەتى خۆت وەرەگرە.

۵- ئیعمە ناتوانىن هەموو دانىشتوانى جیهان لەخۆمان رازى بکەین ئەبێت هەمیشە چاوەڕوان بىن کە هەندى کەس پاک و راست نەبىن لەژیاندا.

۶- هەمیشە لەیادت بێت کە توانایە ک لەدەرونى تۆدا شاراوێه کە هاوکارى تۆ ئەکات بۆ چارەسەرکردنى تیکپراى کێشەکانى ژيانىت بەو شەرتە هەست بەو توانایە بکەیت.

۷- کێشەکانى خۆت باس بکە بۆ کەسێکى دلسۆز کە بتوانیت هاوکارىت بکات.

۸- رێژەى سەرکەوتنت لەزال بوون بەسەر ئازارەکان و ناکامیەکاندا بەسراوەتەو، بەوێ کە تاجەند رێگای سەرکەوتن بەسەر سۆزى خۆت دۆزێهتەو.

۹- زیاد کەمال پەرست مەبە چونکە کەمال پەرستان چونکە چاوەڕوانى زیاد لەخۆیان و خەلکى ئەکەن زۆرجار رووبەروى شکست دەبنەو.

۱۰- پێش ئەوێ گوناھى شکست و ئازارەکانى خۆت بخەیتە ئەستۆى خەلکىەو، لەخۆت بپرسە ئایا من رەفتارى نەرمم هەیه.

۱۱- لەبرى ئەوێ لەهەلبژاردنى بریارىک بۆ کێشە یە ک بەردەوام رابگوێیت هەولبەدە هۆى ترس و دوو دلى و قەلەقى خۆت بزانی.

۱۲- لەئازارەکانى خۆت لەلایەنى درونیەو، بکۆلەرەو، ئەو کەسانەى بەردەوام لە ئازارەکاندا حەساسن زۆربەیان طبعىکى شەرانیان هەیه، هەمیشە خۆیان لەنائەمى و نىگەرانى ئەبیننەو.

۱۳- بۆ قەرەبوکردنەوى ئازارەکانى خۆت دەست بەرەکارىک کەچالاکى و ئارامیت پى ئەبەخشیت.

۱۴- عاقلانەى هەنگاونان بۆ پێشەو، چاکترە لەخواردنى غەمى بێهۆدە.

۱۵- ګوړینی عاده ت رهنګه له توندی نازاره کانت که م بکاته وه.

۱۶- بۆ بهرکه و تن به سهر شکست و نازاره کانتداو پشت لیگردنیان په نا بردن بۆ خواردنه و نه که تهنه ا هیچ ته ئسیریکی نیه به لکوبه رده و ام له ناره حه تیه کانت ههستی تاوانباری نه خاته دهر و نقتانه وه.

۱۷- کاتئ ههست به نازار نه که یت و له و پروایه دای که مه سنولی نازاره کانت که سیکی تره به خوت بلئ هیچ کهس نابیته هوئ به دبه ختی که سیکی تر هرکات به راستیه کان بکوئینه وه نه بینین مه سنولی به دبه ختی هرکهس تهنه ا خویه تی.

## بەشى نۆزدەھەم

(بەرامبەر بە خۆت لىيوردنىت ھەيىت)

(بەدبەخت بوون ھالەتتىكى ئائىلىسى)

بەدبەختى جۈرە نەخۇشەيەكەر ژەھراوى كىردى مېشكە بەدەستى شەخسەكە  
خۇي ھەر بۆيە ۋەكو نەخۇشەيەك پىيويستى بەچارەسەرى ئەساسى ھەيە  
كەخۇشەختانە چارەسەرەكان رۇژ بەرۇژ زىاتەر دەبنو بەھۇي زانىارىو  
زانستەۋە دەخىرنە بەردەستەمان. نەگۈپىن ۋەك شىۋەي ژيانى رۇژانەو  
خواردن ۋەخەوتن ۋەكارىكرىن بەبى لەبەرچاۋ گىرتتى رىعايەتى گۈپىن ۋەتەن  
يەكەكە لەھى گىرەكەكانى بەدبەختى، زۆر كەس لەبەر ئەۋەي بى قىگب پىۋە ئەچنە  
دەرياي ژيانەۋە لەئۇقيانوسى ژياندا نوقم دەبن.

لاۋىك چوۋە زانكۇ كەسەر ئىشەۋ تەشۋىش نىگەرەنىۋ ھەبۋوبىۋەپى نەبۋو  
بەھىچ شىتەك ۋەھەمىشە تۈرۋە بى ئارام بو، ئەي ئەتۋانى بۇ دىرژەدان  
بەخۇيىن رىشتەي ئەۋ بەشەي ھەلېژىرى كەخۇي ئارەزۋى ئەكرى سەر ئەنجام  
چاپۇشى كىر لەدېرژەدانى خۇيىن ۋەشەش مانگى تەۋاۋ كاتى خۇي بە بەتالى  
تېپەرەند پاش ھەستەكرىن بەماندۋى قەئەتەي بەمامىكى ھىنا كەبىخاتە  
سەركارىكى ئىدارى تاۋەكو بەتال نەيىت بەلام پاش مانگى دەست بەكاربوون لەم  
كارەش ھەستى بەبى تاقەتى ئەكرى بىرارىدا سەفەر بىكات بەلام لەگەرەنەۋەي

لەسەفەر توۋشى چەند كېشەي دەرۋونى ھاتىبو بۇ رىزگار بوون لىيان پەناي بۇ  
دەرۋون زانان بىرد.

### (لىپىرسراۋى بەدبەختى خۇت تەنھا خۇت)

بەشى زۆرى سەبەبى بەدبەختىەكانى مروۋ بەدەستى مروۋ خۇي دروست  
دەبىت لەم بارەيەو ئەتوانرىت ئەم ھۇيانە خۇ ناۋبىرىت.  
ترس لەقەبولگىردى مەسئولىيەتەكانى ژيان، لەدەست دانى باۋەر بەخۇ بوون  
نىگەرانى و تەشۋىشە زۆرەكان، جۇپەرسىتى، يەك شىۋەي ژيان و خالى لەمەموو  
جۆرە گەشت و سەيرانىك، خۇبەكەم زانى، خراپە سەيركىردى خود، باۋەر  
نەبوون بە خەلكى، (بىن تواناي گەشەي سۆزدارى)، گۆشەگىرى ھەستكىردى  
زولم و دەست درىژى كىردنە سەر لەلايەن خەلكىەرە، بىزىرى و دژايەتى كىردى  
ھەموو كەسى.

### (بەدبەختى و چارەسەرى ھىشك)

بەزۆرى دوو رىگا بوونى ھەيە لەبەرامبەر بەد بەختىدا:—

۱- ناسايى، ۲- ناسايى.

ھەركاتىك كەسىك لەكاتى روودانى رووداۋىكى غەم ھىنەر و ترسناك غەمگىن و  
بىن تاقەت بىت و ئەم رىگەي رووبەر بوونەوھى كاتى بىت ئەتوانرىت بووترىت  
ئەو كەسە مروۋىكى ناسايىيە بەلام ھەركاتىك شەخسىك ھەلبىت  
لەبەدبەختىەكانى و گۆشەگىرى ھەلبىزىر ئەبىت بووترىت كە ئەر رووبەر  
بوونەوھى ئەو ناسايىيە.

زور جار لىيان پرسىيوم ((ئىنسان چى ئەكا و بەدبەختى و نارەختىەكانى  
دەرۋونى درىژەي دەبىت)) لەۋلامدا ئەلیم ((دەرپرېنى)) بەزەيى و رەحم بەخۇيداو  
خۇخواردنەو يەككە لەسەبەبە گىرنگەكانى بەدبەختى ((.

ئەم ھەستىكىدە بە بەدبەختى جۆرە نەخۆشەيەكە بۇ راكىشانى سەرنجى خەلكى بىلەن بىرلىك قىلىپ خەلكى لەغەم و ئارەخەتتە كەلگەن.

## (نەخۆشە دەروونىيەكان لەبارەى بەدبەختىيەكانىيان ھاوار ئەكەن و شت بىلاو ئەكەنەو)

نەخۆشە دەروونىيەكان ھەمىشە بەدبەختىيە گەرەكان ئەھىننەو ھەريان بەوشىيەتەك قىشارى غەم و رەنج نەخەنە دايانەو ھەك بىلىنى ترسى ئەو ھەيان ھەيىت لەدەستيان بچىت، بەگىرانەو ھەي بەدبەختىيەكانى خۆى بۇ ھاوړىكانى چىزۆر ئەگىرىت و ئارەزوو ئەكات بەدبەختى خۆى بەش بكات لەگەل ھەركەسى كە ئامادەيە گوى بگىرى لەشەرحى ئاكامىيەكانى، ئەو كەسانەى كەلە رووى سۆزىيەو گەشەى تەواويان ھەيىت ھەركىز ھاوړى ئارەزاي بەرزانەكەنەو تاشەرحى دەردە دەروونىيەكانى خۆيان لەھەمو شوئىنىكىدا بىلاو بگەنەو بەپىنى توانا ھەول ئەدەن زال بن بەسەر ئارەخەتتەكانى خۆيان.

بە پىنچەرانەو توشىبوى نەخۆشى دەروونى ھەول ئەدات ستوود لەم ھالە ھەريگىرىت و بە بەدەست ھەيتانى دىلسۆزى خەلكى تر لەدەو ھەيىت و ھەريگىرىت و شانازى بەو ئەھمىيەتەو ئەكات كە زىادى ئەكات سەر بە بەدبەختى خۆى، ئاشكەريە كاتىك تۆلەگۆشەى شەقامىكىدا رووبەرۆى ژنىك ئەيىتەو كە بەردەوام ئەگىرى پىنى ئەلىنى كەتايە ئەتوانم يارمەتتەك بەدەم ھاوكرىت بگەم ژمارەيەكى زۆرىش ھەن كە بەردەوام ئەگىرىن بەپىنى ئەو ھەي فرمىسك بەچاوياندا بىتە خوار گىريانى ئەھان لەژىر پەردەى بەدبەختى رەنجدا شاراو تەو ھەك ھەك دەرزى گرامافونىك وايە كەلەسەر پارچەيەكى كۆن گىريان كىرديت بى بىرون تىكرى بەشەكانى بەدبەختى خۆيان باس ئەكەن ھەست كىردنى بەزەيىو ھەرم و ھاوكرى لەكەسىكىدا كە بەردەوام باسى بەدبەختى خۆى ئەكات زىانىكى زۆرى پى ئەگەيەتتە ھەروەھا كەلەردقى و ئىھمالى بەرامبەر بەوان مەترسى زۆرى ھەيە چونكە ھىچ كەس ئامادە نەيە لەبەر خاترى غەمىك كە ئاگادارى نەيە لەبارەيەو



هۆيەكى تىرى روبەرپو بوونەۋەى مېۋە لەبىرامبىر بەدبەختى و ئەھامەتيدا ئەۋەيە كەبەدبەختى و بىن تاقەتى بەزۆرى بەھۇي خۇخواردنەۋەو زىياد لە پىۋىست حەساس بوونەۋە سەرچاۋە ئەگرىت، ھەردەھا پەيۋەندى زۆرى بە ھەل و مەرجى ژيانەۋە ھەيە لەسەلەكانى سىرتاى ژياندا زۆر جار ئەبىنرى كەبالقە بەدبەختەكان ئەۋ مەندالە بەدبەختانە بىن كەلە خېزانە ئازىردەمەكان ھاتوونەتە دونيا لەبەر ئەۋەى بەردەۋام لەبىرامبىر ھىرشى تەۋەيى رەقتارى ئاھاسايى گەرەكانى خۇياندا بوون خۇشيان بەھەمان شىۋە بىرامبىر بەخەلكى ھەمان رەقتار جىبەجى ئەكەن. لەۋسالانەى تەمەنياندا لەۋ سەرمەشقى كەلەبىرامبىر چاۋپاندا كىراۋە لاسايان كىردەۋەتەرەۋە نەيانتوانىۋە روبەرپو بوونەۋەيەكى عاقلانەى تىر دەرىپن، بەشىۋەيەك كەنەتوانىت بوتىت لىراستيدا تامەزۆى بەدبەختىەكانى خۇيان.

هينان و تېكەل كوردنى عادتەتكە كەنى تەمەنى مەنالىيان ۋەك بى بەش بوون و نا كامىەكان بۇ ژيانى ھاوسەرى دەپتە ھۆى نەردى گۆرۈ كچ بەتەمەنى زېرىنى دەستگىرانى ئىسپاتى ئازارو خەمەكانيان بكن لەدەورانى ھايسەرىدا بەھەمان حالەتى بى تاقەتى و بەدبىنى بىمىننەو.

ئەو لاوانەي كە ئازار بە دەست گەرفتي ديارينەو، ئەچەژن نابيت تەسەور بكن  
كەژيانى ھاوسەرى كيشەكانيان بۆ چارە سەر ئەقات. بەدبەختى چۆريگە  
لەنەخۆشى دەروونى كە پيش ھەنگاونان بۆ ھاوسەرى ئەبیت بەتەنگەر.

چارەسەر بکړیت چونکه له بهر نهوې له تەمەنیکی مندالی غەم هیڼه روه  
سەرچاوه ی گرتووه هه میشته عاده تی نابەجێ کان لاسایی نه کاتره و ژیا نی  
هاوسه ری ویران ده کات.

### (پیتویستی که فارهت دان)

که فارهت دان هویه کی گرنگی تره که روژ به روژ سهرنجی بهد به ختان را  
نه کیشتی. ژماره یه کی زوړ له بهر نه و تاوانه خه یالیا نه ی که توشی هاتون له دل نه وه  
خویان به گونا هکار نه زانن و زیاد له پیویست خویان به تاوانبار دا نه نین و هه رگیز  
خویان نابەخشن، به په نا بردن بۆ ئاگری به دبەختی و ته ئسیراتی خو ی باجی  
تاوانه کان نه دات. ئیوه زوړ خه لکاتان بینیه ((که هه ندیکیان ته نها کاتی  
خوشبهختن و ویردانیا ن ئاسوده یه که به دبەخت بن)).

زوړ جار بینوتانه که دایکێ له کاتی بوکینی که که یدا بهردهوام نه گری  
له بهرام بهر سهرنجی ئاماده بواندا و اشه رچی گریان که ی نه کات که ((له خوشیا نا  
بوکچه که ی نه گری)). له کاتی که دا ئه م هه سته ته ئسیری بهردهوام و به دبینی  
دیرینه ی له ژیا ن هه یه که واله و ده کات ته نانه ت له م ساته حه سا سانه شدا بیر  
له به دبەختی خو ی بکاته وه.

ئه م راستیه ش به سهر نه خوشه دهرونیه کانیشدا ئه سه لمی به و مانایه که  
بهردهوام بۆ گریان بیا نوو ده هیڼنه وه، هه میشه باسی گونا ه ی رابردو ی خویان  
نه که ن و ته وای ژیا نیا ن ده خه نه خزمه ت که فارهت دانی گونا هه کانیا نه وه نه و  
رووداوه ی که به و ته هوی په یدا بوونی ئه م هه سته تاوانه له نا ئاگای می شکدا سهر  
هه لئە دا. ئابه م شیوه یه بۆ سزا و عقوبه دانی خو ی بیا نویه که ده هیڼیته وه.

((روبرت)) ئافره تیکی که نه ی بوو که مائی باوکی ته رک کرد بوو چونکه ته حه مولی  
له گه ل ه یچ یه که له گه ل نه داما نی خیزانه که ی نه بوو. نه و له و بپوایه دا بوو که وه که  
پیویست قه دری ئه م نازانن و رویش ت بۆ شار یکی تر به لام له ویش هه میشه خو ی  
بی یارو یا وه نه بینیه وه.

بۇ ئەۋەدى زال يىت بەسەر بىرى گەپانەۋەدى بۇمالى باۋكى دەستى كرد  
بەخواردنەۋە. ئەم رىگاۋ عادەتە نابەجىيە ئەۋى بەرەۋ لاي ژيانى بى سەرۋىر  
برد، رۇژىك بەۋ پەپى ترسەۋە ئەۋ راستىيە بۇ روون بوۋىيەۋە كە حامىلە بوۋە بۇ  
رزگار بوون لەم ھەموو نارەحتىيە خۇى دەرمان خوارد كرد.

خاۋەن مائەكەى كە تائەندازەيەك ئاگادارى رۇحيەى روبرتا بوو كاتى چوۋە  
ژورەكەى ئەۋى لەسەر زەۋى دى.

پاشان بەھۋى ھەۋلى پزىشكەكان چاك بوۋىيەۋە ئەم رووداۋە چەند سال پىش  
ئەۋەدى سەردانى دەرۋونزان بكات روويدابوو، بەلام پاش رزگار بوون لەمردن بە  
ھەمان شىۋە درىژەى بەژيانى فاسدى خۇى دابوو دەستى كردبوۋىيەۋە  
بەلەخواردنەۋەۋە جارىكى تر ھەۋلى خۇكوشتىنىدا بوو.....

ئاشكرا بوو كەھەستى تاۋانبارى وازى لەمىشكى نەئەھىنا ئەيوۋىست بەھەر  
قىمەتلىك بۇنە باجى تاۋانەكانى خۇى بدات. بەشى زۆرى ئەۋ بىست و دوو ھەزار  
خۇكوشىيەى كە ھەموو سالىك لەئەمەرىكا روو ئەدات بەھۋى ھەسنى گوناھو  
نەفرەت بوونە لەخودى ئەۋ كەسەى كە دەست ئەداتە خۇ كۆزى.

### (تەرس لە خۇشەخت بوون)

رېژەيەكى زۆرى مەۋ خۇيان بەشايستەى خۇشەختى نازانن و ھەندىكىش  
تەنانەت بىرۋاپى خرافيان سەبارەت بەخۇشەختى ھەيەۋ لەۋ بېروايەدان  
كەھەركات گەشە بە خۇشەختى خۇيان بدەن بەدبەختى لەناۋيان ئەبات ئەم  
جۆرە كەسانە لەخۇشەخت بوون ئەترسن.

بەشىۋەى گشتى ئەم جۆرە كەسانە بەپىرى كىشەۋ نارەحتىيەۋە ئەپۇن كاتىك  
بەجدى جۆرە گرفتارىيەك ئەدۇزەۋە. يەككىك لەئارەزوۋە شارۋەكانى خۇيان كە  
دەرېپىنى پەشىمانىيە جىبەجىئەكەن.

رهنگه مړوځی ئاسایی تووشی هه له یه ک بیټ که عاقبه تی خراپی لیټیته وه به لام کاتی داوای عه فو له تاوانه که ی ئه کات خوځشی عه فو ئه کان، له ته جروب به تاله کانی سوود وهرئ ه گړیت بؤ دوور که و تنه وه له دوو باره کردنه وه ی هه له کان.

مړوځی ئاسایی و توش بووی کیښه ی دهوونی به پیچه وانه وه له چالیک خوځی دهر دهینیت و خوځی ده خاته چالیک تروه ئه و که سانه ی که هه میسه باسی به دبه ختی و ناره حه تیه کانی خوځیان ئه که ن چیژ له هه بوونی ئازار و رهنج وهرئ گرن. به دبه ختی ئه وان له راستیدا ته میگردنیکه که خوځیان له بهر خاتری کردنی تاوانیکی رابردو بؤ خوځیانی دهست نیشان ئه که ن.

### (دهلیل مه تاشن بؤ به دبه ختی خوټان)

زور ئاسایی به که مړوځی به دبه خت بؤ ته بریه نیشاندانی خوځی له بی توانایی و هه لاتن له ژیر باری مه سنوله یه تی دهلیلک بتاشیت و ټیکرای گونا هه کان خوځی بخاته ئه ستوی بی شانسیه وه.

بی ناگا له وه ی ته نها خوځی فریو نه دات وه ک ئه وه وایه که که سیك به نه ینی قومار له گه ل خوځی بکا و به غه ش کردن وهره قه کان بیات. ئه مه بیانوه بؤ دوور که تنه وه له هه ول به مه به ستی گه شتن به سعاده ت و خوځبه ختی، ئه م چاره ره شانه بؤ نیسپا تکردنی ئه وه ی که کوشش و هه ول دهرده کانی ئه وان چاره ناکات به رده وام نیشاره ت بؤ بی شانسیه کانی رابردو یان ئه که ن.

مه رجاره ی که که سیك ناماده یه بؤ دهره یانان یان له بن به ست ریگایه کیان نیشان بدات به ووشه ی وه ک:-

**(نه گهر وای لیها ت) یان (نه گهر هه مان بی شانسی رابردو و)**

**دوو یاره بویه وه) وه لامی نه دهنه وه**

ئه وه ی له کاتی به دبه خت بووندا به رده وام پیویسته بیلیټته وه:-

۱- به دبه ختی نه خوځیه کی زهنی یه؟

۲- به د به ختی نه خوشیه کی گشتی به؟

۳- پیو یسته هه لیبیت له نه ندیشه ی به د به خت بوون چونکه رهنګه بګوریت به فکره یه کی نه ګوړ.

۴- نه ګر نار ه زووی نه و هت هه یه که رزګار ت پړبئ له به د به ختی هه ولّ به د که شفی نه و هو یانه بکه ی که بوونه ته هو ی به د به ختی که ت.

۵- پیو یسته نه و ه بزانی که هر که سه که ... زوړ خاوه نی د هردو گرفتار، خو یه تی.

۶- به شیوه یه ک خو ت مه شغول بکه که فرسه تی بیر کردنه و هت نه بیت له به د به ختی ه کانت هیزی حیاتی خو ت سهر فی چا که کردن به خه لکی بکه چا که کردن هه دیه دانه به خودی خو ت. (بودا) چن د جوان دهر کی به م راستیه کردو ه چونکه به رده و ام ته نکیدی نه کرده و ه.

((که که می ک چا که کردن زوړ به قیعت تره له سر که وتنی ګوره)) نه و له هه مان کاتدا رو حیک ی چا که خواز به چا کترین هو دا نه نی بو رزګار بوون له ترس و نیګرانی و به م شیوه یه پیناسه ی چا که ی نه کرد ((سوز داریه ک که به چاو تی که ل بوو بیت له بیر ی پا داشت نابیت چا کترین دهرمانی د ژایه تی ته نها ناشتی و نارامیه)).

۷- زوړ بیر له رابردو و مه که ره و ه رابردو و ه کو خوار دنی که که خورا و ه و لیو ته و ه.

۸- هر کات بیر له شتی خراب نه که یته و ه پی بکه نه چونکه پیکه نین می شک نه کاته و ه و شادی به دلتان نه به خشی. له هه مان کاتدا خوش به ختی تو ش له هه مان شویندایه و اته له دله و ه سر چا و ه نه ګر بت.

## بەشی بیستەم

### (بەمروری زەمان کەپیر تر بویت پیویستە عاقل تر بیت)

خاوەنی ئەو تەمەنەیی کە خۆت هەستی پێ ئەکەیت ئەو پایەیی کە (هەرکەس  
هەمان تەمەنی هەیە کە خۆی باوەڕی پێی هەیە تائەندازەیک تێکەڵی حیکمەتە  
چونکە پیری پیش ئەوەی حەقیقەتی دەرەکی هەبێت لەمیشکی مەزفەدا بوونی  
هەیە.

پاش ئەوەی نیوە رێگای ژیا نمان خستە پشتی سەر زۆربەمان یەکیک لەم  
دوو رووبەر بوونەوەی ژێرەو نیشان ئەدەین.

یان سەری تەسلیم بوون دا ئەنەوینێ بۆ پیری یان بەو پەری ئازایەتیەو  
بەرگری لەلاوی خۆی ئەکات.

ئەو گرنگ نیە کە چل یان پەنجا سالی تەمەنت تێ پەراندووە بەلکو گرنگ  
تەمەنی حەقیقیە. بەواتایەکی تر ئەبێت ببینرێت کە تۆ تاجەند پیر بوویت؟  
و ئەلامی ئەم پرسیارە تەنھا لەمیشکی خۆتدا ئەتوانی بیدۆزیتەو.

((جرج سوکلیکی)) ئەم عەشقی لاوی و گەنجیەیی چەند جوان پێناسە کردووە  
ئەو لەم بارەییەو دەلێت:—

((هەریەک لە ئێمە ئارەزوو ئەکات بە گەنجی بمینیتەو لە تەمەنی شەست  
سالییدا وەک لاوی بەدڵ خوشیەو سەما بکات لە تەمەنی حەفتا سالییدا زەوق و

عهلاقهى بۆژيان لهدهست نهداثوو بى پاريزيت و له تهمەنى ههشتا سالىدا  
هۆشيارو بهتواناييت ئەم ئارەزووانە لەهەموو روويهکەوه قابىلى قبۆلە)).  
سالىکان بريتين لهتەجروبه دانىک که نامادهکەرانى سالىنامە دايان هيناه  
هەركات رۆح گەنج ييت تىپهپىنى سالىکان چ کارىگەريهکى هەيه کاتى رۆح  
بهگەنجى بمنيتهوه ئەتوانى ئەركىکى تەمەنى لاوى لهتەمەنى ههشتا سالىدا  
وهکو تەمەنى ۱۸ سالى بهشوق و زهوقهوه ئەنجام بهدى.

### (خۆتان تەمەنتان ديارى بکەن)

ئەتوانريت بوتريت هەركەس تا ئەندازەيهک ئەتوانى تەمەنى خۆى خۆى  
ديارى بکات، ليرەدا من هىچ سەرنجىکم به بابەتى ئابورىهوه نيه چونکه زۆرن ئەو  
کەسانەى کەبەرنامەيهکى رىک و پىک و دارىژراويان هەيه. بەو مانايە کەوهرزشه  
پىويست و سوود بهخشەکان ئەنجام ئەدەن دوورئەگەنەوه لهخواردنەوهى  
مەشروب بهپىي بەرنامە ئەگەر جگەرەش بکيشنى تەنها جگەرەيهک دواى خواردن  
ئەکيشن لەگەل ئەوهشدا پيش کاتى خۆى پير ئەبن بۆچى؟ چونکه ترس  
لهتەمەن و سال و نيگەرانى و خەم خواردن بۆ ئەو سالانەى بهخياريى تىئەپەن  
فشاريان بۆ دەهينيت و رۆژپەرژ پيرتر يان ئەکات.

ئەييت ئەوه بزانييت کەپيرى تەنها بريتيەله تەسليمى بى قەيد و شەرت  
لهبەرامبەر تى پەپىنى کاتەکان و زەمانەدا هەريۆيه ئەتوانريت لهتەمەنى ۴۰  
سالى و ۵۰ سالى و ۶۰ سالى و ۷۰ سالى و يان لههەرتەمەنى کەمرۆف ديارى  
ئەکات تەسليم ييت بەلام هىچ جۆرى زەرورىهک بۆ دەرپىنى ئەم تەسليم بونە  
بونى نيه ودههتا ئەتوانريت لاسايى ئەو کەسانە بکەرەوه کەبەو پەپى ئازايەتى و  
ليها توويەزه سەرەپاى ئەوهى کەسالانىکى زۆرى تەمەنيان تىپهپاندوه بەلام  
هەرگيز قيافەى ئەصلى ئەوانە گۆپانى بەسەردا نههاتوه. وهتهواوى ژيانيان  
بەرۆحيه تىکى جوانهوه ئەگوزەريتن ئيمە زۆر بەسراوينهتەوه بهوپاىهى کەپيرى

ھاۋكاتى دەردو رەنچ و شتىكى ئارەھەت كەرە بەزۆرى باسى كاريگەرى ئەو سالانە ئەكەين كە ئىئەپەرن و دلىيائىن كۆتايى تەمەن جگە لەرەنچ و عەزاب ئەسەرىكى تىرى نىيە.

ئەم پايە سەبارەت بەمروقى ئاناسايى راستە بەلام لەمەمان كاتدا ژمارەيەكى زۆرى خەلك ئەناسىن كە جىابوونەتەو لەم ياسايە سەرەراي ئەوئى كە تىپەپىنى رۆژەكان كاريگەرى لەسەر دەم و چاويان بەجىھىشتوۋە ھەرگىز رىگايان نەداۋە لاۋازى و بى تۈانى سىبەر لەسەر دەرونى بەھىزيان بكات.

### (بەئەندىشەي بەسود، لاۋى خۆت بپارىزە)

ئاشكرايە جەستە بەمرورى زەمان دەچىتە سالەۋە پىر دەبىت وەك چۈن موۋەكان سىپى ئەبن و ئەو رەگانە ساف دەبن كەخوئىن لەدەۋە ئەگەيەنن بەئەندامەكانى بەدەن و ماسولكەكان تۈاناي خوئان لەدەست ئەدەن پىپىتىش بى رەنگ ئەبىت.

ئەم رىپرەۋە ئاسايىيە قابىلى گۆران نىيە بەلام ئەتۈانن رۇخى خۇمان تاراندەيك بەلاۋى بەئىلنەۋە.

مىشك زۆر زوۋ گەشە ئەكات بەپىچەۋانەي ئەندامەكان پىر نايىت يان ھىچ نەبىت ئەتۈانرئىت بوۋترئىت چۈنئەتتى بەرزىوۋتەۋەي مىشك ھىندە يە ئاسايى ئەنجام ئەدرئىت كەلە زۆر كەسدا بەدەرناكەۋىت ئەم راستىيە لەروۋى زانستىۋە بەتەۋاۋى ئىسپات كراۋە.

لەسەرەتا ئىشارەتەمان پىكرد ھەركاتىك ئەفكارمان بەگەنجى بەئىلنەۋە گەنجىيەتتى خۇمان پاراستوۋە بەلام مەبەستى ئىئە لەئەفكارى جوان گەرەنەۋە نىيە بۇ سەردەمى پىر لەشەپو شوپرى لاۋى و شىۋەي، چىل پۇشىن و سەيران كىردن چۈنكە ئەمرو ھىچ شتىك لەۋە پىكەنىناۋى تر نىيە كە پىرەكان موۋبەموۋ لاسايى لاۋەكان بكنەۋە. مەبەستم ئەۋەيە ھەركاتىك عەلاقەي خۇمان بەرامبەر بە پىشكەۋتتى جىھان بپارىزىن بەخوئىندن و بىرپامان ۋەيان بە پىچەۋانەي خەلكى و بىرپايان ھەست بەكەمى و تەحقىر ئەكەين بى گومان ھەرگىز پىر نايىن.



### (ھەيچ پىئويست ناكات لەبەر تىپەرىنى سالىھەكانى نىگەرەن بىن)

ئەو كەسانەى عەلاقە بەرژيان ئەكەنە قىداى ئارەزوو ھەزارو ھەكانى دەروونى  
خۇيان و درەنگ يان زو پەنا بۆ نىگەرەنى بىن تاقەتى و خو خەزاردنە و  
لەقالبەدانى رۇحى ئەبەن نىشانەى پىرى چاوەكانيان نابىنا ئەكات و بەھوى  
لەدەست دانى كەتوپىرى عەلاقەى لاوى لەتەمەنى چل يان پەنجا سالى يان  
لەسەرووى تەمەنى شەستە و خۇيان بەبى تولىم پىر ھەست پى ئەكەن.

ئايابى ئەقلى نىھ كەكەسىك تەنھا لەبەر ئەھوى چووتە تەمەنى چل سالىھە  
واز لەخوى بەيئىت و لەمالئاواى كردنى دەورانى پىر شىتى لاوى نىگەرەن بىت.

مروقى ناسايى و خوش بىن ئەك تەنھا پاش گەشتن بەچل سالى ھەسرەتى  
رابردو ناخوات بەلكو بەھوى كەبەسەركە و توى گەشتووتە ئەم تەمەن و  
قۇناغە و كۇتايى بەھەلە و نەزانىھەكانى تەمەنى لاوى ھىناو و ئەمىستا بە پىرى  
تەجروبو زانىنەو ئەتوانىت جەھەرى ژيان چاكتەر دەست نىشان بەكات و باشتەر  
پەى بەلایەنە ھەزارو ھەكانى ژيان بىات و لەچىژو جوانىھەكانى جىھان زىاتەر بەھەرە  
و ھەرىگىزىت.

پىاوان بەزورى لە پايزى ژياندا ھەست بەجۆرى نىگەرەنى ئەكەن بۆ سالى  
باقى ماوەكانى تەمەنيان لەو قۇناغەى كە پىئويستە ژيانىكى دەروونى پىر  
لەفەكرى شىرىن دەست پى بكن بەجەسم تىك دەشكىن.

### (سالىھەكانى دۆورىنەھوى بەرھەم)

ئەگەر پىر بەرۆژ لەھوى چاندووتە بەرھەم ھەلەگىزىتەو لەھەمان كاتدا بۆ  
جىبەجى كردنى ئىشتىھاي فەكرى خۆت بەردەوام لەھەولى دۆزىنەھوى زانستى  
تازەو شتە جوان و نوى كان بىت ھەرىگىز پىر نابىت.

((والتر پىتكن)) لەكتىبە بەناوبانگە كەيدا بەناوى ((ژيان لە چل سالىھە  
دەست پى دەكات)) دەلىت ((ئامادەم سویند بخۆم كەملىونەھا كەس لەخەلكى  
ئەم وولاتە ئەتوانن لە دەھەى چوارەم و پىنجەم و شەھەمى ژيان زۆر زىاتەر

له دهیاکانی پېښووی ژيان چيژ وهرگرڼ بهو مهرجهی ريگای ژيانيان تا  
ئەندازە يەك فيرېوېن و بقوانن سوود لهو ئيمكانياتانەي وهرگرڼ  
كه له بهر ده ستياندايه. ههروهها ئامادهم ئيسپاتي بكهم هه مووچينه  
خوشبهخته كانی وولاتی ئيمه كه ته سه ور ئه كه ن چيژ له ژيان وهرئه گرڼ  
به فيرېوونی فلسفه يه كي نوئ تری ژيان نه توانن چيژ له ژيان دوو بهرام بهرو رهنگه  
زياتريش وهر بگرڼ.

### (گه شېين يان ره شېين)

مروؤ پاش تيپه راندنی نيوهی ساله كانی ژيانی يان رهش بين و بيقرار ئه بيت  
يان شادو دلخوش. ئيمه هه موومان كه م يان زور مروؤی ره شېين نه ناسين و  
روژانه رووبه پوی هه نديكيان ده بينه وه.

ره شېين ئه و گروپه يه كه هه ميشه جلی پيسيان له بهر دايه و ده كه ونه عيب  
دار كردنی خوشه به ختی خه لکی له راستيدا نه توانين ناويان بينن قه بری متحرک،  
له كاتيكد خوشبين و دلشاد كه چيژ له ژيان وهرئه گرڼت هه رگيز بير له مهرگ  
ناكات هه به پيی توانا ناره حه تيه كان له بير نه كات و دهرونی ته مه نی لاوی  
به پاکی و جوانی راده كرڼت و ده ميلتته وه.

### (ده ست بکه ن به ژيانی ناسايی)

مامؤستايه كي زانكؤم له بيره كه ژنی هينا بوو به دريژای ته مه نی هه موو  
كاره كانی به جدی وهرئه گرڼت و ته واوی كاتی خوئی نه خسته خزمهت خویندنه وهی  
خوئی و زور كه م سه رنجی نه دايه پشوو سه رگه رمی به لام له ته مه نی ۴۵ سالیدا وهك  
بليی كه سايه تی ئه و به ته واوی گوپا بوو به ومانايه ی ده ستي كرد به  
جگه ره كي شان و مه شروب خواردن و روشتن بو باره كان.

ژنه كه ی له م گوپانه له ناكاهه ی رهفتاری پياوه كه ی زور سه ری سوپا پياويك  
كه ته مه نی خوئی خسته وه ته خزمهت ئيش و فيداي كارييه وه له ناكاه و نه زانينت

كه له م دونيايه كوڤه دا زور شت بوونى ههيه و نه بىت مړوڤ چىژى لىومر بگريت. وهك پيشتر ووتم من لايهنگرى ئهم به ئاكا هاتوانهم له بهر ئهمه من شانازى به هاوپى يه تيانوه نه كم.

## (سالة تاريكه كانى ژيانت بگوړه به غه نى ترين و جوانترين) (سالة كانى ته مه نيت)

((ارپر ستفر بنين)) ده لىت پيرى خاوه نى زور چا كه يه كه قهره بوى له ده ست چوونى سالة كانى ته مه نى لوى نه كاته وه. پيش هه موو شتى ئه و كه سانه ي كه وهك من چونه ته سالة وه هه ستى شهرم و شور ه يى لاوييان له ده ست نه دن ئيمه ئيتړ وهك لاوان داوانا كه ين به هه ر قيمه تى بووه قسه ي خو مان ببه ينه سه رو سه رنجى هه موو كه سى بۇ قسه كانى خو مان رابكي شين به لكو ئه زانين كه له ٠.٠١٪ هه زاردا يدك رهنگه راكه مان راست و واقعى بىت وهه ركات كه سيك ده ست نيشانى هه له يه كماني كرد ناماده ي چا كردنى ئه و هه له ين، ئه و له كتي به به ناوبانگه كهيدا له ژيړ ناوى ((له وشوينه ي كه هيج نه سه ريكي ترس نه بوو)) به م شيوه يه ده لىت به تى په ر بوونى سالة كان سنورى ناو مي دي و عاده تى كو مه لايه تى كه م ده بىت وه وهك چو ن وورده وورده زانيم به پيچه وانه ي بيروپراي من خه لكى هينده ئاگادارى كارو رهفتارى من نين.

وهه مان ئه و چينه ي كه پيشتر باسم كردن ((ده ستيان به كاډوه كه ي خو يانه وه گرتوه بانه يبات)) و له هه موو كه س زياتر كه وتونه ته چاره سه ري كي شه كانى خو يان و ته نها به ئه رك و كار ه كانى خو ياندا ئه گن.

ئه لبه ته راسته كه له ته مه نى لاويدا فرسه تى گونجاو هيژو ده رك كردنى قول تر هه يه چيژه كان شيرين ترو خوشيه كان زور ترن به پيچه وانه ي پيريه وه.

ئىستا ژيان وهك سه رده مى لوى پر له شادى و خوشى نيه به لام زور جوانى جوړ به جوړو گرنگ ترى هه يه بو مان، به برواى لاوان هه له كان هه رگيز قهره بوو

ناکړیته وه و ناکامی و به د به خپته کان غهیره قابلی ته حه مول و هرگیز یه نس و ناویدی له ناو ناچیت.

هه ندی جار گرنگ ترین نه نگیزه بؤ به ده ست هیانی سهرکه وتنه گه وره کان چاکتره. تاقی کردنه وه بوی سه لماندم که نومیده وار بوون زور به هیژ تره له رهنچ و نازار زور به ی رهنجه کان لایه نی وه همی هیه و تنها له دنیا خه یالدا بوونی هیه.

به لئ چاکترین ریگا بؤ د ژایه تی کردنی پیری فیږیوونی ریگای چو نیه تی زال بوونه به سهر سوزدا به سوودترین وه سیله ی پاراستنی لوی ناگا بوونه له پاریزگارې د ورونی نارام و به هیژ. نامانجی نیمه نابیت ته نها گه یشتن بیت به ته مه نیکی دریژتر به لکو نه بیت زیاتر هه ولبدنه یی بؤ به ده ست هیانی ژیانې به سوود و پر له خو ش به ختی.

جگه له وهی هرکاتیک ژیان سهرانسهر ته شویش و گله یی و دهر پړینی نارهنزای بیت چ قیمه تیکی هیه، نه گهر ناخرین ساله کانی ته مه ن پر نه بیت نه خو شی و پاکې و جوانی چ سوو دیکی هیه کورتی ته مه ن یان دریژی ژیان کاتی مانای واقعی ژیانې نه بیت چ تام و چیژو جوانیه کی هیه؟.

### (نایا ته مه نیت چهنه ساله)

نایا له بهر نه وهی له چله مین به هاری ته مه نی ژیانته دای له و بړوایه دای که پیری خه ریکه له دهر گای ماله که ته نه دات؟ نایا سپی بوونی مووه کانت نارهنه تته ناکهن؟

کاتیک پزیشک دلنیات ده کاته وه که له وروی جسمیه وه هیچ جوړه نارهنه تیه که نیه و سهره پای نه مه ش هه ست نه که ی وه ک رابردو ناگات له خو ت نیه و زهوقی کارو ژیانې پی شووت نیه، له بری نه وهی به رده وام له قه له قیدا بیت به وه لامدانه وهی هم پرسیاره سادانه وه له هه مان کاتدا پر مانا یانه هه ولبدنه نیگهرانیه بی هوکان له میشتک به ریته دهره وه.

- ۱- ئايا بهزورى رۇحيەى خۆت ويران و بهزهبيت بهخۇتادا دىتەوهو بۇچى؟
- ۲- ئايا بهردهوام بىرله رابردو ئەكەيتەوه؟
- ۳- ئايا زور نيگەرانى خۆتى ترسى ئەوت هەيه ماندووى توشى جەلدەى دلت بکات؟
- ۴- ئايا بۇ ئەوهى لەهۆلى سىنەمادا خەونەتباتەوه پىويست ئەكات هەرچەند دەقيقە جارېك هاوسەرکەت راتبوهشىنى و بهخەبەرت بهيقتەوه؟
- ۵- ئايا تەمەنت هينده تىپەرپوه نەتوانى يارى تىنس بکەيت؟
- ۶- ئايا روناكىو بزەى هەميشەى چاوهکانت لەدەست داوه؟
- ۷- ئايا لەئيش و کارەکانتدا زور پشت بهخەلکى ئەبەستيت؟
- ۸- ئايا تاوهکو ئىستاکە چىرۆکىكى کۆمىدى ئەبىنى پى ئەکەنى؟ و بهبىنىنى کارىکاتىرېكى گالتە ئامىز قاقا لى ئەدەيت؟
- ۹- ئايا لەگەل هاوتەمەنەکانى خۇتدا هەلسوکەت ئەکەى و هانى خۆت ئەدەيت هەلسوکەوت لەگەل گەنجهکاندا بکەيت؟
- ۱۰- ئايا کە ئافرەتېكى گەنجى جوان پرسىارى تەمەنت لى ئەكات هەول ئەدەيت درېى لەگەل بکەيت؟
- ۱۱- ئايا لەبەر شتى بى هودەو بى مانا نارەحت ئەبيت و نارەزووى بەدبىنى ئەکەيت؟
- ۱۲- ئايا نارەزوو ئەکەى زۆرپەى شەوان لەمالى خۇتدابيت و شەوبەسەر بەريت؟
- ۱۳- ئايا بههاوسەرەکەى خۆتت وتوو کەئىستا چويتە تەمەنەوهو چاکترە شوينى خەوتن جىابکەنەوه؟
- ۱۴- ئايا زوو توپە ئەبيت؟ ئايا زياد لەپىويست حەساسى؟
- ۱۵- ئايا زياد لەپىويست خۆيستيت و ئايا لىبورندت هەيه؟
- ۱۶- ئايا ئىرەيى بهگەنجهکان ئەبەيت؟
- ۱۷- ئايا بهردهوام گلەيى لەحال و وهزعى خۆت ئەکەى؟

۱۸- ئایا ژیاڻت به نارہختہ و بن مانا دیتہ بہرچاؤ؟

۱۹- ئایا تہمبہلی ٹہکیت بؤ بہدہست ھینانی سہرگہرمی و خومہشغول کردنیک کہبہتہواوی بیرکردنہوت یولای خوی رابکیشی؟

۲۰- ئایا روو درڑو خوین تالی؟

۲۱- ئایا بیرہویاوپت بہرامبہر بہخہلکی فراوانہ؟

۲۲- ئایا ھیشتا پیوہندیت بہبابہتی مہزہبیہوہ ھہیہ؟

۲۳- ئایا قسہکردن سہبارہت بہذاویہک کھلیت کراوہ سہرگہرمی و خو مہشغول کردنہ بؤ تۆ؟

۲۴- لہو بہروایہدای بہرادہیہک پیر بوویت کھناچاربیت حہل و ئالوگۆپنیک بہسہر رھفتارو وھزعی ٹہخلای خۆت بہینیت؟

۲۵- ئایا ئامۆزگاری لہخۆت مندالتړ قبول ٹہکیت واتہ رازی ٹہبیت کھسیکی لہخۆت مندالتړ ئامۆزگاریت بکات؟

### ئایا کاری زۆر ٹہبیتہ ھوی پیری لہناکاؤ

زۆ رجار بیستومانہ دہریارہی پیاویک ٹہلیت (ٹہو کارناکات بہنکر خۆکوژی ٹہکات) ٹہلہبتہ ٹہم قسانہ تانہندازہیہک راستہ چونکہ زیادہوہری لہکاردا رھنگہ ژیان بخاتہ مہترسیہوہ بہلام لہدہرپرینی بیرو پا بہرامبہر بہزیادہ رھوی لہکاردا ٹہبیت زۆر ئاگاداریین چونکہ راستہ کھکاری پروکینہری جسمی لہکاتی نابہجیدا رھنگہ پیاو پینش کاتی خوی پیر بکات وھہتا ٹہو کھسہی کھخوی بہھیلاکی زۆرہوہ نھگرتوہ رھنگہ لہناری بیات بہلام بہوہی کھبہشی زۆری کارہکائی ئیمہ فکریہ نھک جسمی مہترسی مہرگ لہنارادا نیہ ھمرکاتیک بہدروستی لہبارہی پیر کاری بکۆلیتہوہ دہبینیت کھزیادہ رھوی لہکاردانیہ کھمروؤقیکی سہرقالو لیپرسراو زووتر پیر دہبیت بہلکو نیگہرانہکان و ئارہزوہکانی گھشتن بہپلہی سہروتر کھجگہ لہپیکھینانی نارہختہی ٹہو لہئیدارہ ئارامی ژیاڻی خیزانیشی بہھمان شیوہ ویران ٹہکات.

زیادی کار هیچ ده خاله تیکي نیه له پیک هیڼانی نهو چرچیانہی که لہدم و چاوی تودا بهدی نه کریت به لکو مه سئولیه تی حه قیقی نهو چرچیانہ بینگومان له نه ستوی نیگه رانیدایه.

تہ شویش و نیگه رانی له پایزی ژیاندا حوکمی سه یاره یه کی هیه که ته مہنی باقی ماوهی ژیانته به هدهر نه دات.

### (نمونه یه کی مانه وهی لاوی)

رهنگه زور کهم له خه لکی بزائن ((بنیامین فرانکلین)) کاتیک به مه به سستی نه نجامدانی نوینه رایه تی کردنی سیاسی زور گرنگ و حه ساس و به سستی په یمانی یه کیتی نیوان فره نسو ئینگلیز سه فہری کرد بو پاریس ((٧٦)) هه مین قوناعی ته مہنی تی نه په راند و له وکاته دا زور له هاو ته مہنکانی نهو له پال ناگردا دهنیشتوبون و چاوهرپی ئیزرائیلیان نه کرد. به لام فرانکلین لهو ته مہن و ساله دا توانی هاو په یمانی کی به هیز بو نه مہریکا به ده ست بهینیت خوشی غه رقی شانازی و فخریت، وکاتیک په یمان نامه ی له گه ل ئینگلستان ئیمزاکرد و جمهوری نه مریکای پیک هیڼا نریکه ی ((٧٧)) سالی ته مہنی پر له کارو شانازی تی نه په راند.

چه ند مانگیک پیش ((٨٠)) سالی ته نها به رایه کی مخالف هه لبرژردرا بو پاریزگاری ((پنسلوانیا)) دواتریش دوو جاری تر به دہنگدان هه لبرژرایه وه، هه روه ها پیویسته نه وهش بزاین نهو نه نجومه نه ی که نه بوایه یاسای بنه رته تی نه مریکایان بنوسیایه ته وه فرانکلین سه پای هه بوونی ٨١ سال ته مہن به شیوه یه ک هوشیاری فیکری و پاکیه تی فیکری نیشاندا که تیکر پای ناماده بوانی سه رسام کرد له هه مان نه نجومه ندا نهو نوینه رانه ی که نیوهی ته مہنی نه میان هه بوو تیامابوون که نایا چاکتره نوینه رایه تی به میلله تی نه مریکا بسپیزدیت یان به دہولته.

فرانکلین بەیەكەمین بیرکردنەوێ ئەم هەراو دودلیەیی بریەو بەو مانایەیی  
فیکرەیی دروست کردنی مجلس ((سنا))ی دەربەری کە لە راستیدا پێک هاتبوو  
لە هەردولا واتە میللەت و دەولەت، وە لە بەر ئەمە راستە پیرەمێردیکی بەسالاچوو  
بوو بەلام ئەبێت ئەو راستیەش بزانین کە جوانی و هیزی دەروونی هەرگیز  
فەرامۆش نەکردبوو.

### (پیاوێ گەورەکان هەرگیز پیر نابن)

هەركات چاویك بەرابردوو بخشینین ناوی ((میکل اپر)) دیتەوێ یادمان کە لە  
تەمەنی ((۹۹)) سالییدا هیشتا شاکاری نەمەری پێک دەهینا ((گۆتە)) شاعیری  
گەورەیی ئەلمان لە تەمەنی ((۸۱)) سالییدا ((فوست))ی کوتایی پێهینا.  
((تنس)) شاعیری گەورەیی ئینگلیزی لە تەمەنی ((۸۳)) سالییدا هیشتا شیعر،  
ئەنوسێ. لە پیاوێ گەورەکانی ئیستا ((معاصر)) کە تا ناخرین سالیەکانی تەمەنی  
دریژیان بەردەوام وەکو لاوان دریژیان بەکارەکانیان ئەداو خزمەتی باشیان  
پیشکەشی کۆمەلگا ئەکرد ئەتوانین ناوی ((ایزنهور)) بەرین کە لە کاتی  
هەلبژاردنی بۆ سەرۆک کۆماری ئەمەریکا لە تەمەنی شەست سالییدا بوو یان  
سەرەك کۆمار ((ترومن)) کە لە تەمەنی ((۷۰)) سالییدا دەستی بە گەڕان و گەشتی  
دووڕودریژ کردیان ((سناتور روزفلت)) خان و ((گژاد اونوپس)) سەدری ئەعقەمی  
ئەلمانی ((برنارد باروخ)) و ((سلمان واکسمان)) وەرگری خەلاتی نوبل ((کارل  
ساندبورك)) و ((براتروسیل)) و هونەرماندێ بەناوبانگ ((نونا موزس))  
کە هەموویان لە کوتاییەکانی تەمەندا خزمەتی گەورەیان ئەنجام ئەدا.

**(هەرگیز کە نەرگیزی لە کارمە کە بەلام دووربکەوێ وەرەوێ لە کاری)**

### (زیادە)

رێژەیەکی زۆری سەرۆکەتەندو بازرگان و کارمەندە خانەنشینەکان تەمەنیکی  
زۆری باقیاتی ماوی تەمەنی خۆیان بە نەرەزایی و تەشویش و بێکاری بەسەر  
ئەبەن بەبێ ئەوێ بزانن بۆ گوزەراندنی کات پێویستە چ تەکیبێ بکەن بۆ



سرگرمۍ و رزگار بوون له یهك جوړی ژيان له هـمـوـو دەرگایهك نه دهن به لآم ریگایهك بۇ چاره سهری كیشه كانیان نادوژنه وه.

نیستا نهـم بابه ته ی تیپه پړاندن و گوزهراندنی دهورانی بی نیشی هینده گرنگی په یداکردوه كه كۆمپانیایه كانی ((بیمه)) زیاد له پیویست گرنگی پی نه دهن.

### (نایا هیچ بهرنامه یهكت دارشتووه بۇ سآله كانی نیسراچه تـو بی كاریت)

كاتیك هاوړنیهك یان ناسیایك مه وزوعی دوركه وتنه وه له كاروبار باس نه كات بی پیچ و په نا پرسپاری لئ بكه كه نایا بۇ ماوه ی پشوی خوی چ بهرنامه یهكي داریژاوه له ده جار پیچ جار وه لآمیكي قورس نه داته وه بۇ نمونه وه لآمی وهك ((به لن له م باره وه بی خهـم بهـهـزار جوړ بهرنامهـم بۇ خوم داناهـه))، تیپه پړاندنی نهـم هـمـوـو كاته به بی نیشیكي دیاریكراو مه سئله یهكي زور قورس و گرانه چونكه نهـم هـمـیشه له یادی روزه دیاریكراوه كانی پشوو جهـژنهـكان بووه كه هـمـیشه به خوشی لئ ی تیپه پړیوه وه هـتا بۇ نهـنـجـامـدانـی نهـم سرگرمیانه ی كه نهـم پش بیـنی كـردـوه دوا دهرنه چووه چونكه میـشـكي نهـم خوی بۇ دانانی بهرنامه ی دریژخایهـن ناماده نهـكـردـوه به لآم تو له بهرام بهر هاوړنیهك ته تسلیم مبهـو نینكاری لیبكه كروونی بكاته وه نهـم نیشی كه به ته مایه بیكات له كاتی پشوی دریژ خایهـندا چی یه؟

نهـوكات، نهـبـینـیت بهـزوری وه لآمی قورسی پرسپاره كانت نهـدـتهـوه وهك ((پرسپاری سهر نهـكه ی، سـهـفـر نهـكهـم هـمـوـو شوینه خوشو جوانه كانی دنیا دانه دانه نهـگـهـریم مـن هـمـیشه نارهـزووی جیهان گهـرانـم هـبـوهـه)).

### (نایا سهـفـهـركـردن به ته نهایی بهـسهـ)

مـن خوم یه كیـكم له لایه نگره سهـرـسهـخته كانی سوده كانی سهـفـهـركـردن و لهـو بـرـوایهـدام سهـفـهـركـردن یه كیـكه له چالاكترین و بهـسوودترین كاره گهـشـتیهـكـانی

ھەموومان \* بەلام ناییت ئەو لەبەر بکەین کەسەفەرکردنی ھونەری تەنھا لەرووی دیاریکردنەو چێژی زۆری ھەیە ھەلبەتە چەند ھەفتە و چەند مانگی دوورکەوتنەو چێژی زۆری ھەیە بەلام ئەم تام و چێژە زیاتر لەو روووە یە کە گرنگی ژيانمان لەمالی خۆمانەو زیاتر بۆ روون دەبیستەو، بەلام سەفەرکردن بۆ کەسێک کەئەبیست بیست یان سی سال تر تەمەن بکات ناخوێتە خانەیی کارو ئەرکەتەو.

بۆ مەوۆف ھێچ سەرگەرمیەک ماندوو کەرتو پروکینەتر نیە لەوھێ کە کتییی رینمایي بگرتە دەست و بێ مەبەست رینگای سەفەری دوورودریژ بگرتەبەر. سەفەرکردن تەنھا بۆ چێژ بەخشین بەژیان بەسوودە بەو مەرجەیی زۆر دوورو درێژ ماندوو کەرنەبیست، وەئیستا بۆ پەرکردنەوھێ کاتیکی درێژی بەتالی و بێ ئیشی ((بەرنامەیی)) پەرمايەتر لەسەفەرکردن پێویستە.

راستیەکەئەو ھەبەشیوھەکی سەرکەوتوانەو عاقلانەو دەورانی بەتالی بەسەر بردن، بەومانایەکی کەدووربکەونەو لەپشوی زیاترو پروکینەر ەلەھەمان کاتدا دوورکەوتنەو لەسەر گەرمیەکیوا کەمەوۆف ماندوو بکات، ئەمەخۆی لەخۆیدا ھونەرێکە بۆ گەشتن بەسەرکەوتن لەجێبەجێکردنیدا ئەبیست ماوھەیک پێش کار بکەوێتە دانانی بەرنامەیی ووردو ئوصولی بۆ ھەرکارێک کەئەیکەئێ تۆ ھەرگیز ناتوانیت بەبێ لیکۆلینەو بەشیوھەکی لەناکاو بەپەلە بەرنامەیکەیی حەياتی لەم شیوھە رێک بخەیی، گرنگ ئەوھە کەبەسەرئێچ دان بەزەووق و ئارەزووکان و پێویستیەکانی خۆت بەرنامەیکەیی عاقلانە داپڕیژی و بەدیقەتەو ھەوێی جێبەجێکردنی ئەو بەرنامەیکە بەدەیی.

### **(واھەست بکە کەبۆ کۆمەلگای بەسوودی)**

دکتۆر ((لەسپرگز انگلیش)) پسیپۆری دەروونناسی زانکۆی ((فیلادلفیا)) لەو پڕۆیەدا یە کەموقەدەراتی ھەر مەوۆفیکە پیر لەکۆتایي ژيانیدا بەدەستی خۆدی خۆیەتی و لەم بارەیکەو دەلیت ((ھیندە بەسە پیر سوود لە ئیمکانیەتی

مادى و فيكرى خۇي و ھىرېگىرئ بەشئوھىيەكەش بۇ دەورەبەرەكەي سوود بەخش بىت. بەم رىگايە شوئىن پى و پىنگەي خۇي لەم دەونايەدا دەھىلئەتەو ھەرگىز لەكەسايەتى كەم نايىتەو ھىچ كاتىكەش نايىتە بارىكى قورس بەسەرەكەسەو ھەمىشە بۇدەرېرىنى چالاكەكانى خۇي زەمىنەي ھەراھەم كراوى دەبىت)) لىرەدا مەبەستم ئەوھىيە كە پىئويست ناكات مەوۋە لەپايزى ژيانە دەست بداتە بىكارى تەواو بەلكو ھەركات لىزومى ھەبوونى خۇي ۋەن بدات لە ھەمىو روويەكەو ئەتوانىت سوود بەخش بىت و سوودىك بەكۆمەلگا بگەيەنى.

### (نەھىتىيەكانى گەنجى)

بۇ ئەوھى مەوۋە بەمرورى زەمان كەپىرتەر ئەبىت عاقل تىرىت پىئويستە ئەم خالانەي خوارەوھى ھەمىشە لەياد بىت.

۱- پىئويستە ئەوھى بىزانىت كەبەسەر بىردى رۇژەكانى پىرى پەيوەندى تەوارى بەخودى مەوۋە ھەيە چۆنىەتى تىپەراندنى كات پىئويستە مەشك دىارى بىكات و بۇ فىربوونى زانستە تازەكان ھىچ وەخت كات دەرەنگ نە. ((رۇجر بىگن دەلئەت: - ((فىربوون و زانىارى مەوۋە ئەكاتە چاكترىن ھاپرى بۇ خودى خۇي)) فىربوون زانايىيە زانايى بەتوانايى و توانايش رابەرى گەنجى.

۲- ھەركەسە بىەوئەت تەمەنىكى دىرئ تىرى ھەبىت پىئويستە عاقلانە تر ژيان بەسەرەبىت ژيانىكى سالمى ھەبىت بەرمانايەي كەتىكراي ئووصلەكانى ژيان قبول بىكات و ھەست بەگپوتىنى ژيان بىكات.

۳- خىراپتر كىردن: - ھاپكەشەيەك ھەيە ئەلئەت ژيانى ئىمە جگە كۆمەلە ھەنگاويك بەرەو گۆپ شەئەكى تر نە، لەكاتىكدا وادابى ئەم پەندە ھەقىقەتى ھەبىت بۇچى ئەبىت ھىچ ئەبىت فىرى بەھىواش رۇشتەن و ھەنگاوي نانى بچوك نەبىن بەرەو لاي ئەو گۆپ تەوۋەكو دەرەنگ بىگەيەنى؟ رىگە بەئەوھى لەھەمووان خىراتر ئەپرات بىكاتە ئەو گۆپ.

۴- مانه وهی لاوی له دلدا: - مړوځ ناتوانیت شهر له گهل نهو روژانه دا بکات که تی نه پهرن که واته گوښان پی مده به لام نه توانی له دل وه به گهنجی بمینیته وه کاتی له خه سوم پرسى بوچی ته مه نت ((۸۸)) ساله و رازی نه م ته مه نه دريژته له چی دایه له وه لامدا ووتی: - ((گوښگره فرانک له وېروایه دام رازی دريژى ته مه نم نه وه بیت که هه موو که سو و هه موو شتیکم خوش نه ویت سهره پرای نه وه ش نارهنووناکم بمینمه وه ته نانه ت له م ته مه ن و ساله شدا بریارم داوه موبیلات و خانوه که شم به گشتی بگوپم، حه زم له سهره فرکردنه به فرپوکه نارهنوون که کم یه ک شه مان برپوم بو کلیساو نویژ بکم، له وېروایه دام نه م دونیا یه که تییدا نه ژیم به ته وای دونیا یه کی پر هه رایه، شتی زور جوان هه یه که نه توانی بو شاییه کانی ژیانتی پی پر که یته وه. بو هر روژیک که له م دونیا یه به زیندووی ده مینیته وه سوپاسی خوا نه کم)).

نه م وولامه نه توانریت به وه لامیکی منگی حساب بکریت به فله لسه فیه کی حه کیمانی له م جوړه جیگای سهر سوپمان نیه که نه و گه شتو ته نه م ته مه نه و تا نه م نه اندازه یه جیگای خو ی له دلی هه مو. ۳۱۶. بیته وه.

۵- پیویسته هه له و ناو میډیه کانی رابردو و له بیر بکریت و هه میشه دوور بکه ویته وه له داخ و حه سره ت خواردن، سه باره ت به وکارانه ی که نه بوایه نه نجامت بدایه و سهری نه گرتو وه نه و نارهنووانه ی که نه هاتو وه ته دی.

۶- توانا جسمیه کانت به خوشیه وه قبول بکه و به غیره ت و پاراستنه وه دوور بکه و هره وه له گله یی کردن و، روژانه پشوی جسمی و میشکی و چالاکی گهنجی خو ت بپاریزه.

۷- روژانه دهرونی خو ت بپشکه نه و عاده ته خراپه کانی خو ت بگوړه به عاده تی باش و گوښان و لیبوردن.

۸- واز له گله یی و نارهنای بوون بهینه سه باره ت به هه موو شتی باوهرت به خو ت به هیژو پشنت به په رومردگارت که خودایه پته ویت.

۹- پهنا بردن بۆ زهوق و علاقه‌ی نوئ و هاندانی رۆحی پاک و پیکه‌نینی زیاترو دوورکه‌وتنه‌وه له غه‌م خواردن و هه‌ول بۆ پیشکه‌وتن و سوودوهرگرتنی زیاتر به‌هۆی ئهرکه‌کانی ژيانه‌وه‌یه.

۱۰- رۆژه‌کانی له‌دایک بوون بکه‌ره رۆژی سوپاس گوزاری خوای گه‌وره به‌وه‌ی که‌سالیکی تری خستووته‌ سه‌ر خهرمانی ته‌مه‌نت به‌خه‌یالی ئاسووده به‌په‌ربوون رازی به‌و به‌چوونه‌ ناو قۆناغیکی تری ژيانت واته‌ سالی نوئ و هه‌ینانه‌ بی‌ی ئه‌و راستیه‌ی که‌له‌م قۆناغه‌ نوییه‌ی ژيان به‌هۆی زیاتر بوونی سنوری فیکری و خه‌یال و ئاره‌زووه‌ باشه‌کان ته‌توانریت چاکتر سوود و چیژ له‌م کاته‌ وهریگریت.

۱۱- به‌رۆحیکی سوپاس گوزاریه‌وه‌ هونه‌ری ژيان فیر بن.

۱۲- مانای واقعی ژيان فیر بن و بۆی تی بکۆشن.

## بەشی بیستی و یەگەج

(هیزی خوشەویستی)

(خوشەویستی چییە؟)

ووشە ی عەشق واتە خوشەویستی ملیۆنەھا جار لەشیعر، غەزەلەکان، چیرۆکەکان، مۆلی شانۆکان، تەلەفزیۆن، رۆژنامە و گفتوگۆکانی رۆژانەدا بەکار دێت و لەگەڵ ئەمەشدا هیچ یەک لە ئیمە تائێستا بەتەواوی نەکۆلاوەتەرە لە ئەو هی کە ئایا مەبەستی ئیمە لە خوشەویستی چییە؟

هەندێ لەو بېروایەدان کە لە خوشەویستیدا لایەنی سێ یەم بوونی نیە واتە مەژۆ پێویستە یان عاشق بێت یان عاشق نەبێت. کاتی کە لەنەخوشەکانم ئەپرسم و داوا یان لێئەکەم پێناسە ی هەستی خوشەویستم بۆ بکەن مەحالە لەدووجار وەلامێکی یەکسانم گوێ لێبێت و لەزۆر روووە ئەببینم کەزۆر لە نەخوشەکان بە هیچ شێوەیەکی بێروایەکی ناشکرا و روونیان نیە لەبارە ی خوشەویستیەو.

بۆ نمونە: رۆژێ لە ئافەرەتیکم پرس ی ((ئایا هاوسەرە کەت خوش دەوێت)) لەو لامدا ووتی ((نازانم، دڵنیانیم)). ووتم ((دەسال پێش ئێستا کەچوونە ژیا نی هاوسەر یەو خوشت ئەویست)) لەو لامدا ووتی ((لەو بېروایەدام خوشم ئەویست بەلام ئێستا دڵنیانیم ئەوکاتە بەراستی خوشم ویستوو یان نە)). سۆزداری ئەم ئافەرەتە وەک هەزاران ئافەرەتی تر بێ سەر و بەرو ئالۆزە بەو مانایە ی کە ئەو هیچ نەبێت بېروایەکی بێ پێچ و پەنای نیە سەبارەت بە خوشەویستی و نازانیت کە ئەو

ھەستەي بەرامبەر بە ھاوسەرەكەي ھەيەتى يان بلىن پىشتەر بويەتى بەراستى  
خۆشەويستى بوە يان نە، ئەوھى كە ئەو خستويەتە خانەي خۆشەويستىەو  
رەنگە لەواقىعدا بۇ ئارەزووى ھەلاتن بوبى لەمالى باوكى يان پىويستى بەپشت و  
پەنايەك بوو بىت.

كاتىك لە و پياوانەش ئەپرسەم كەگرفتارى كۆمەلىك كىشەي ژيانى ھاوسەرەين  
كەنايا ژنەكانيان خۆش ئەوى؟ وەلامى ئەمانىش ھىچ لەوەلامى ئافرەتەكان زياتر  
نيە ئەو وەلامانەي كەلە سەرەو ئىشارتمان پىدا. بەر مانايە وەلام ئەدەنەو  
بەلام دۇنيانين كە نايا ژنەكانيان خۆش ئەويت يان نا ھەتا دۇنيانين لەسەرەتاو  
ھاوسەرەكانى خۆيان خۆش ويستوە يان نە.

## (ئەوھى كەپىويستە ھەموو كەس دەربارەي خۆشەويستى بىزانىت)

نايا ئەتوانى ئەو دەست نىشان بکەي كە ئاگرى ھەقىقى خۆشەويستى  
لەدلى تۇدا چ كاتىك داگىرساوو چ كاتىك بەراستى خۆت بەمەعشوق داناو.  
گرنگى پىويست بوون بەخۆشەويستى بەشىوہەك توندە لەھەمووماندا  
كەخۆشەويستى بەزۆرى بەشىوہەكى لاىرادى و لەژىر كاريگەرى ئارەزوودايان  
گرنگى و بەرژەوہەندى ھاوبەش پالمان پىوہ دەنىت. لەھەر پەيوہەندىەكى  
خۆشەويستى ھۆى عەلاقەو خۆشەويستى بۇ خودى خۆت و دەورەبەرت بوونى  
ھەيە وە ئەگەر ئىنكارى لەلايەنى خۆپەرستى خۆشەويستىش بکەين ھىچ نەبىت  
ناتوانين ئەو راستىە بەدرو بخيەنەوہ كە خۆشەويستى لايەنى بەرامبەرى ھەيە  
واتە دوو جەمسەريەو دلش ناوينەي دلە.

ئىمە ھەموومان لەغەريزەي دۇستايەتى چىژ وەرئەگرين و بۇ بەخششەكانى  
ژيان ھاتوينەتە دونياو، خۆشەويستى بەمانا فراوانەكەي برىتيەلە  
خۆشەويستى تۇ بۇ ژيان و خۆشەويستى بۇمانەوہ و خۆشەويستى درىژەدان بە  
ژيانە ئەم جۆرە خۆشەويستەنە بەسراونەتەوہ بە كەسايەتى و كردهوہكانىەوہ

سەرچاھى ھېزىكە كەئازارى جەستە و نىگەرانى دەرونى والى دەكات كەمۇق  
بتوانى قبوليان بكات و تەھەموليان بكات خۇشەويستى واقىعى سەبارەت بەژيان  
سەرتاترين پىويستى خۇشەويستى پاكي نيوان ئافرەت و پياوھ.

كاتىك ھەردوولا لەماناي قولى خۇشەويستى تىگەشتن ئەوكات خۇيان لەگەل  
خىزان و دوست و ھاوکارانىدا ئەگونجىن و بەم پىيەش بەدوور ئەبن لەھەرچۆرە  
كىشەيەكى پروكىنەر ئازاراي خۇيان لەگەل جىھان و دوست كىردى جىھان  
ئەگونجىن و بەئاشتى و ئارامى ژيان ئەبەنە سەر، و بەبى ئەم فاكتەرە بنەرەتيانە  
خۇشەويستى خۇشەويستى سىست و لاواز دەيىت و پاش گواستەنەوھش  
كىشە لاوھەكەكان. دىپىسى و گىرقتە مادىيەكان - نائەمىنە ھەمە چەشنەكان والە  
ژن. پياوھەكات كەھەرەكەيان گوناھى وەزعى و یران بووى ژيانى ھاوسەرييان  
بخاتە ئەستوى ئەوى تریانەرە، بەم پىيە ئەو جوانىيە كەبەخۇشەويستى ناويان  
ئەبرد لەسەرتاي رووبەرپووبونەوھى خەقىقەت جيانەبويەوھە لەيەكتى و بەم  
پىيەش خۇشەويستى واقىعى و ناراستى بە دەرنەكەوت.

### (خۇشەويستى راستى بۇ ھەموو كەس ھەم قىسە ھەم كىدارە)

لە (ھاوسەريدا)، ئەو دوو كەسەى كەبەيەك گەيشتىيان لەسەر پايەى  
خۇشەويستى راستى بىيات نرايىت، لى بوردىيان ھەيە بەرامبەر بەھەلەكانى  
يەكتى چونكە خۇشەويستى راستى ھەمىشە بەرەو لای پەيوەندىيەكى  
نمۇنەيى ھەنگا و دەيىت وە بەدەر لەم شىوہە لەرىچكەى ئاسايى و نمۇنەيى  
خۇى ئەچىتە دەرەوھ. سەبارەت بەھەموو كەس ھەمان خۇشەويستى ھەيە  
چونكە دەيىتە ھوى ئەوھى كەھەردوولا چاوپۇشى لەھەلەكانى يەكتى بکەن،  
ھەندى جار لەبەرامبەر تىكچوونى پايەكانى ھاوسەريەك كەبەيىرو رامان لەھەموو  
روويەكەوھ ئاسايى و كاملى نىشان ئەدا غەرقى سەرسوپمان دەبين، بى ئىختيار  
بەخۇمان ئەلەين زۆر سەيرە ئەوان بەرادەيە يەكتىيان خۇش ئەويست، ھىچ  
كىشەيەك لەنيوانياندا نەبوو چۆن وابەخىرايى لەيەكتى جيابوونەوھ.



ئەم دوانە كە بىرۈي ئىمە نمونەى بىون لەناخەو پىشتىان  
 بەخۇشەۋىستىيەكى راستى نەبەستىۋوئە ۋىن و پىاۋەى لەبەر چەندىن فاكتەرى  
 دەرونى گونجاۋ بىون بەيەكەۋە واتە ھەريەكەيان لەپىناۋى بەرژەۋەندى مانەۋەى  
 خۇيدا پەنايان بۇ يەكتىرى بىرۋو بەلام ھەريەكەىك لەوان ھەركە ھەستى كىرەكە  
 بەرامبەرەكەى ئەۋ ھاسەرە نمونەىى نىيە كەئەۋ لەدونىاي خەيالدۋ دروستى  
 كىرۋو ئەم ھەستە ەك گەرمىيەك كەگەرمى ئاۋ سارد بەرژەكاتەۋە گەرمى ئەم  
 بەرژەكاتەۋە بەرامبەر بەھاسەرەكەى بەرادەيەك پىرسىار لەخۇى ئەكات  
 ((بۇچى ئەبىت من چارە نوۋسىكى لەم جۇرەم ھەبىت)) كاتىك دوۋكەس لەماناي  
 راستى خۇشەۋىستى گەشتىن بەر پەرى توانا ۋ سەبەرەۋە كەم و كىرتىيەكانى  
 يەكتىرى قىۋل ئەكەن ۋەھەركاتىك يەكيان توۋشى ھەلە يان بى ئاگاييەك بىت ئەۋى  
 تىران دونىاي لى نايىتە دۇزەخ و گلەيى ناكات چۈنكە خۇشەۋىستى واقىي  
 خالىيە لەتوندىرەۋى ھەربۇيە دىكتۇر ((ھارى ادۋاشىرىت)) لەكتىبە بەناۋبانگەكەى  
 ((مىشكى بەتوانا)). دەلىت ((خۇشەۋىستى واقىي بىرىتى نىيە لە پتەۋكردن و  
 بەمۈك كىردى بەرامبەر بەلام بەسراۋەتەۋە بەدەست ھىنانى دۇنيايى لەبارەى  
 ەلاقەى خۇشەۋىستى ھەردوۋلا ۋ ئىلتىزام كىردن ۋ قىۋل كىردى تەۋاۋى مافى  
 ئىنسانى بەرامبەر.

مەھالە مەۋە بىيەۋىت كەسىكى خۇش بۈيۈت ۋ لەھەمان كاتدا ھەۋل بىدات  
 لەرىگاي ياساۋە يان بەھۋى قەيدو كۈتى زالىمانە بەرامبەرەكەى بىكاتە بەندەۋ  
 كۈي رايەلى خۇى.

ئاگادار بىون لەماناي واقىي خۇشەۋىستى ۋالەكەسى عاشق ئەكات دەست  
 ھەلىگىرى لەپىيارە نابەجى كانى، ەلاقە ۋ خۇشەۋىستى ئىمە بەرامبەر بەخۇمان  
 بىرىتىيە لە بەشىكى ەلاقەى سىرۋىتى بۇ ژيان.

پىۋىستە مەۋە سەرنىچ بىداتە ۋەزى خۇى بەمەبەستى پاراستنى سەلامەتى  
 بەدەن ۋ روخسارو جلى ئاپرۈمەندەۋ سوۋد ۋەرگىرتن لەخۇشەۋىستى كانى ژيان كە  
 ئەمە كارىكى زۇر ئاسايىيە.

په یوه ندى ناسایى بهرامبهر به خوت لهر استیدا په یوه ندى به حسیهت و نهفسى خو ته وه ههیه. به بیئ ئه وهى ژن و پیاو بگورین به دوو نه فهرى گوشه گیرى غه مناک یان ههریه که یان بارى مه سنولیه تی هه موو نارپه حه تییه کانى خوئ بخاته نه ستوی ئه وهى تره وه.

### (په کیک له جوړه کانى خوشه ویستی قولاییه)

چیروکی ژيانى ئافره تیکی گه نج به ناوی ((رزمري)) نمونه یه کی زیندوه له باره ی زیانه بهرچاوه کانى ئه نواع خوشه ویستی قولایى له ژياندا. ئه م ژنه کاتیک سهردانى کردم ته مه نى نزیکه ی سى سال بوو ئه عصابى به ته واوی ویران و به ته مای خو کوشتن بوو ئه و به شیکی که می ئه و زولمانه ی گیرایه وه که له سهره تاي هاوسه ریا به ده ست هاوسه رکه یه وه چه شتېووی وه ووتی ((کاتیک شووم پیکرد ته مه نم له ۱۸ سال تی نه ئه پهری باوک و دایکم زور نارازی بوون له زه واجی ئیمه به لام من ئه وم خوشه ویست، ههرچوئی بوو پاش هاوسه رى و پاش له دایک بوونى کوره که مان ده ستى کرد به ههرزه یی و خواردنه وه و ئازاردانى من و مزعیکی وای بۇ خولقاندووم ناچار بووم به جیابوونه وه.

چه ند مانگی کمان دوو له یه کترى به سهر بردو و پاشان بریارماندا دووباره ژيانى هاو به شمان ده ست پیبکه ی نه وه به لام به داخه وه هیه چ جوړه گورانیک نه هاتبوو به سهر ره فتارو ئه خلایى هاوسه رکه مدا و پاش ماوه یه کی که می ژيانى پر له کی شه و هه را جاریکی تر له یه کترى جیابوویه نه وه ئیست کوره که م گه شتو ته ته مه نى ده سالى و من دژى گهرانه وه نیم بۇ لای هاوسه رکه م به لام دلنایام هیه چ گورانیکى به سهردا نه هاتووه.

به ته واوی بیزارم و ته سه ور ناکه م جگه له خو کوشتن ریگایه کی ترم هه بیئت بۇ رزگار بوون له م ژيانه پر له ره نج و ئازاره، پرسیارم لیکرد له کاتیکدا هی نه ده ره خنه له ره فتارى هاوسه رکه ت نه گری ئه ی بۇچی دووباره چو ویته وه لای؟

لەو ەلامدا ووتى لەبەر ئەو ەى خۆشم ئەويست ئىستاش سەرەپى ئەو ەموو رووداوانە خۆشم ئەويت و نازانم كە بەبى ئەو چۆن بژىم.

ئەى كۆپەكەت چى

ئە دىكتۇر - پىرم بۆى - بىروابكە تەواى ئەو سالانەى كەلە ەاوسەرەكەم جىابوومەتەرە تەنھا لەبەر خاترى كۆپەكەم زىندوو بووم.

بەردەوام ئەگىراو لەبەرەمبەر شەپۆلى سۆزدا نەيئەتوانى درىژە بە قسەكانى بدات.

من بەشيوەى كۆپىرو بى پەردە ئاگادارم كىدەو ە پىم راگەياندا: - ((تۆبە ەىچ شيوەىك تا ئىستا دەرەكت بەماناى خۆشەويستى راستى نەكىدو ە. بە ەىچ جۆرى ەاوسەرەكى خۆتت خۆش ناوى بەلكو ئارەزوو ئەكەى ئەو ئازارو ئەشكەنجەى تۆ بدات، سۆزدارى تۆ لەسەر پاىەى خۆپەرسىتىو ەىچ پەو ەندىەكى بەعەشق و ماناى حەقىقى خۆشەويستىو ە نىە.

بەومانايەى كەتۆلە ئازار چەشتن جۆرە چىژىك وەر ئەگرى لەبارەى كۆپەكەشتەرە زۆرت خۆش ناوى چۆنكە ئەگەر خۆشت بوىستايە تەواى فىكرت ئەخستە خزمەت خۆشەختى ئەو ەو، تۆ ەرگىز لەبىرى بى يارو ياو ەر بوونى ئەم مائەلە بى گونا ە نەبوويت گەرنا نەت ئەخستە بەردەستى باوكىت كەمدەى ئەو ەيت كەدلى نىە.

ەمان ئەو رۆژەى كەبە پىچەوانەى بىرىارى خىزانەكەت شووت كىدو ە بەردەوام لەبەرەمبەر ئەم فىداكارىە گەورەىە كەلەبەر ەاوسەرەكەت كىدو ە لەگوماندا بووى كەئايا ەاوسەرەكەت شاىستەى ئەم ەموو فىداكارىيەبو ەيان نا ەرنەم بىرە ەانى تۆى داو ە تاو ەكو ئەم رەوشە تەحەمول نەبوو ەلەبژىرى خۆشەويستى ەىچ پەيو ەندىەكى بەم حالەتەرە نىە.

### (ياسايەكنى سىرۇشت)

پەيوەندى ھاوسەرى پىشتى بەھەقىقەتتىكى ئەساسى بەستۈە ئەۋىش ئەۋەيە  
كە پىياۋ ئىن لەتىكراپى لايەنەكانى ژيان ئەبىت ھەمىشە ھاۋكارى يەكتر بىكەن.  
خۇشەۋىستى چ بۇ پىياۋ چ بۇ ئىن ماناى جىياۋزى ھەيە. لەلەيەنى پىياۋ ۋە  
خۇشەۋىستى پىۋىستە حىمايەت كەرانە بىت بۇ ئىش ئەبىت لايەنى ۋەرگىر  
بىگىتە خۇى ئەم راستىە پىشتى بەيىرۋەلەسقىيەكى تايىبەتەۋە نەبەستۈە بەلكو  
ياسايەكى سىرۇشتىە.

### (مايەى خۇشەۋىستى ئىن ھەمىشە لەھى پىياۋ بەھىزترە )

پىياۋانى ئەمۇز بەزۋرى ئەۋە لەيىر ئەكەن كەھەرچەندە خۇشەۋىستى پىياۋ  
بەھىز بىت ھەرگىز ناگاتە غەرىزەى خۇشەۋىستى ئىن چۈنكە دەۋرى دايىك  
ئەبىنىت.

ئىن چ لەۋۋى جىسمىۋچ لەۋۋى سۆزدارىيەۋە بۇ مىندال ھىنانە دۇنياۋ  
پارىزىگارى ژيان ئامادەكراۋە لەھەمۇر رويەكەۋە، ھەندى جار پىياۋان ئەۋە لەيىر  
ئەكەن كە ئەم لايەنى پىكھاتەى ئىن زۆرتىن تەئسىرى ھەيە بۇ سىر كەسىتى،  
ئاشكرايە كە ئىن لە پىياۋ جەساس تىرو تۋاناي ئەۋ بۇ خۇشەۋىستى بەخشىن  
زىاترە لەپىياۋ لەۋ رۇژەى ئىمە ھاتويىتە دۇنياۋە زىاتر ژيانمان لەدەستى  
دايىكاندايەن بەشىۋەيەكى گىشتى بۇ دىرژەدان بەژيان لەتەمەنى شىرە خۇرىۋە  
بەرگىرمان يىدەكات.

ئەۋەى ئاشكرايە ئەۋەيە كە ھەمۇر پىياۋان ئەزانن تاجەند قەرزارى  
دايىكانن ئەزانن كەلەتەمەنى مىندالىدا دايىك تاكە پىشتۋوپەناى ژيانى ئەۋان  
بۈۋە خواردىنى ئەدانىۋ – خۇشى ئەۋىستىۋ ناگادارىۋ بەرگىرى لى  
دەكرىن پىۋىستە پىياۋان بەگۋاستنەۋەى خۇشەۋىستىۋ بەرگىرىيان بۇ  
ھاۋسەرەكانيان ئەم سۆزدارىيەى دايىكان قەرەبۈۋ بىكەنەۋە پىياۋى ئاسايى  
ئەزانىت كەۋەزىفەى بەخشىنى خۇشەۋىستى بە ئىكەى چىيە.

## (شیره خۆره دائمیه کان)

کاتیک هول ئەدات بەرنامەى خۆى جیبەجى بکات و لەپەيوەندى خوشەويستى لەگەل ژنەکەيدا زياتر وەرگریت تاوەکو بيبەخشیت ئەبیت بوتريت توشى گرىیەکی دەروونى هاتووەو لەحالتى ئاسايى چوووەتە دەروە بەومانایەى تەوہقى هەمان شت ئەکات لەهاوسەرەکەى کە لەکاتى شیره خۆريدا چاوەروانى کردووە لەدايکى.

((سيگل)) ئەم جۆره پياوانە بەپياوانى شيره خۆرى دائمى ناو ئەبات چونکە بەدواى ژنيکدا ئەگەریت کەژنەکە خوشى بویت و بەرگرى لى بکات. مایەى داخە پياوانى ئەمەرق زيات لەپيوست بەدواى جیبەجی کردنى ئەم نەخشەيەن لەژيانى هاوسەريدا وە ئەم کارەش لەرووى دەروونىيەو مەترسى زۆرى هەيە.

زۆر شاهيدم هەيە لەم بارەوہ، کە رۆژ هەيە کە پياويک لەبەرىن تواناى جنسى سەردانم ئەکات و گوناھى لاوازی خۆى ئەخاتە ئەستۆى ژنەکەيەوہ وەبەىن پىنج و پەنا ئەلێت کە: - ((ژنەکەم بەئەندازەى پيوست نامەينیتە سەر زەوق و خوشەويستيم پيشکەش ناکات)).

پشت بەستن بەم قسەى لاى ئيمە زيات بەرچاو دەرکەوت زۆر پياو ئەبينرئ لەسەرانسەرى جیھاندا کە پرسىار لەيەکتر بکەن ((ژنەکەت لەرووى جنسىيەوہ تاچ ئەندازەيەک رازیت ئەکات؟ وەتاچ رادەيەک خوشەويستیت پيشکەش دەکات؟)).

ماناى ئەم پرسىارانە ئەمەيە: -

((ئایا ژنەکەت تاچ ئەندازەيەک لاى لایەت بۆ ئەکات و شيرۆ دل، دانەوہت چەندە؟)).

### (مندال به ناو بالغه کان)

بی توانای پیاوی بالغ به دهر برینې رو به رو بوونه و هیه کی پیاوانه نیشانه ی  
 نه و هیه که زیاد له پیویست حساس و پینه گه یوو هیشتا به پئی پیویست  
 ته مهنی گه شه کردنی تینه په پراندووه خوی به مندال نه زانی.

نه و ژنهی که هاوسه ریکی له م چه شنه ی ه بیټ هینده به سه قسه یه کی نابجی  
 بکات تاوه کو میړده که ی له خوی پر نه جیټی نه م هاوسه ره زو و رنج اوه ه ست  
 به نیهانه دهکات و نابروی ویران نه بیټ ئیتر توانای نه نجامدانی نه رکی ه اوسه ری  
 خوی نیه چونکه وه مندالیک بیر نه کاته وه.

پیاوان به زوری دهنه قوریانی نه م شیوه بیر کردنه وه ناروسته به تاییه تی له م  
 روژانه ی که دونیا بووه ته قهیرانی کی برکییه کی توند بو تیکرای د نیشته توانی  
 گوی زهوی، وده هر پیاوه ی بو نه وه ی بتوانیت ژبانی خیزانی خوی دابین بکات  
 پیویسته هزاران دهور ببینیت و تاوه کو بتوانیت مه عیشه تی خوی به باشی  
 به ده ست بهینیت.

هه لبه ته راسته که وه زیفه ی نه ساسی و بنه رته ی پیاو له ژبانه ی نیش کردنه  
 به مه به سستی به ده ست هینانی سه ره خویو دابین کردنی پیویسته کانی خیزانی  
 خوی به لام بو نه نجامدانی نه م نه رکه پیاویش پیویستی په لیپوردن و پشتیوانی  
 ژن هیه به تاییه تی خوشه ویستی و هستی ته فاهومی ژن.

### (پیویسته خوشه ویستی و ته فاهم به ده ست بهینیت)

به زوری پیاوان نه م راستیه له بیر نه کهن که خوشه ویستی و به ده ست هینانی  
 ته فاهومی ژن پیویسته به ده ست بیت و بو به ده ست هینانیشی د بیت شایسته ی  
 نه ووت هه بی به ده سستی بهینې. ناکریت خوشه ویستی به خه یال بوون به ده ست  
 بیت به لکو ته نها به دهر برینې خوشه ویستی نه توانیت خوشه ویستی  
 رابکیشزیت، وه چوون پیاویک دریغی له هیچ هه نگاوکی خوشه بخت کردنی  
 هاوسه ره که ی ناکات له زور رووه وه به هر هه مند نه بیت، له عشق و علاقه ی

هاوسەرەكەى. بەبى شەك هاوسەرەكەى ئەو نەك تەنھا لەلای خۆیەو ھەول ئەدات ئەو خۆش بەخت بەكەت بەلكو بەرھەمى خۆشەويستى ئەوان تەئسىرى زۆر ھەيە لەسەر مال و دەرروونى رۆلەكانيان. لەناو نەخۆشەكاندا ژمارەيەكى زۆر ھەن كەخۆشەويستى وەك گۆرپنەو ھە سەير ئەكەن و لەو بېروايەدان كە ئەبىت ھىندە خۆشەويستى بېخەشەن كەومەرى ئەگرن.

ئەو كەسانەى ئەم جۆرى رىگايە بەراپ ھە. ژنەكانيان ئەگرنە پىش ھەم خۆيان و ھەم هاوسەرەكانيان فريو ئەدەن وەوا لەژنەكانيان ئەكەن بەم كارە دووبەكەوئەو ھەبەخشینى خۆشەويستى پاك و راست، لەراستیدا ئەوان پەيپەوى فەلسەفەيەكەى زۆر ھەلە ئەكەن كەئەو بېروايەدان بۆ تىگەشتنى دەرروونى ژن ھەموو ھەولێك بى ئەنجام دەبىت چونكە لەو بېروايەدان ژن وەك كىشەيەكەى ئالۆزى چارەسەر نەبوو وایە كەمروۆ تىنى ناگات بەبېروای ئەوان ئەبىت ژن بکړیت و بکړیتە مەك ئەو كاتە دەرکى پىپەكەى چونكە لای ئەوان دەرک کردن بەدەرروونى ژن شتیكى مەحالە.

پاشان دەست دەكەن بەگلەيى كەبۆچى پەيوەندى جنسیان لەگەل هاوسەرەكەيان قائەم ئەندازەيە ساردو ئالۆزە. منیش بەزۆربەيان دەلیم:-- ((دەلیم كەلەتەواوى ئەم سالانەى هاوسەريتان ھەرگیز پەوەندى خۆشەويستى راستیتان لەگەل خێزانە كانتاندا ئەنجام نەداو ھەموو بىرى ئیو ھەم خراوەتە خزمەت ئەو ھەى كە بۆجیبەجى كردنى غەرايزى جنسى خۆتان خێزانەكانتان ئیستسپمار بکەن))، ھەرگیز ئەزىەتى خۆت مەدە بۆ راکیشانی خۆشەويستى ئەو تاوەكو بەم شێو ھە بىت.

(رەنگە پەو ھەندى جنسى سەرچاوەى خۆشەويستى ھەقىقىى بىت)

كارى جنسى لەنيوان ژن و پياو ھە رەنگە سەرچاوەى بەرزترین لایەنى خۆشەويستى واقى بىت چونكە ئەو خۆشەويستى ھەلاتىكە كە سەرچاوەى تەواوى چێژەكانى ژيانى ئیەم پىك دەھىت.

به و مانايه ی که توانامان به هیژ نه کات و گه شه ی پی نه دات، غه ریزه ی دریزه دان به ژيانی هاو به ش له بهرام بهر کی شه جور به جور به کان پیک دینیت. وه گوزهراندنی ژيان به ته نیشته یه که وه و به هره مه ند بوون له جوانیه کانی ژيان به هیژ تر نه کات.

زور جار نه خوشه کانم پرسیم لیده که ن ((جه نابی دکتور په یوه ندی جنسی چهنده دریزه ده کیشتی)) له وه لاما به وان دلیم به و نه اندازه یه دریزه نه بیته که خوشه ویستی بهرام بهر ده و امی ده بیته مادم که سوز زیندوه په یوه ندی جنسیش پایه داره و، هر گیز ناگری خوشه ویستی نا کوژیته وه له ناگردانی ژيانی هاوسه ریدا وه چوون دکتور ((هارک الیس)) له م باره یه وه ده لیت ((له پایزی ژياندا حراره تی جنسی له و هاوسه ریا نه دا نه کوژیته وه که جنس لایان زیاد له پیویست یه ک شیوه بووه، به واته یه کی تر نه و ژنو پیاوانه ی که ژيانی جنسی خوین نه پاریزنو و بو چیژ و هر گرتن و نارامی شه و کانیا ن به هاو به شی بهر نامه ی جور به جور جیه جی و تهرح نه که ن پیویست ناکات به هیچ شیوه یه ک ترسی ته لاقیان هه بیته.

بیر هیژانه وه ی نمونه ی ((رزمری)) و هاوسه رکه ی ته نها نمونه یه که بو روون کردنه وه ی نه زانیی دهرکی خوشه ویستی راسته قینه به هو ی بی ناگای باوک و دایکیان بینیمان ژيانی هاوسه ری نه وان چوون توشی نه نجامیک ته نسیراوی بوو پاشان بی چاره و به دبه خت بوون.

### (پیویسته منداله کانتان فیتری دوستایه تی بکه ن)

نه گهر مندال فیتری ته ربیه ته نه کریت ناتوانیت به ته نهایی دهرکی مانای خوشه ویستی بکات و بو خو ی بهرگریه ک دروست بکات تا له بهرام بهر نازاره جور به جور به کانی ژيان بتوانیت مقاومه ت بکات، کاتیک مندالیک نه که ویت و بو یه که مین جار بریندار نه بیته چی نه کات؟ هه نه به ته هاوار نه کات و نه گری و نه ترسی و هه ندی جاریش پرسیم له دایکی نه کات ((دایه گیان نایا هه موو



خوینەكەم ئەرژىت و ئەرمرم)) پىوېستە داىكە لەم يەكەمىن تاقىكردنه وەدا رىگای زال بوون و سەرکەوتن فىرى مندالەكەى بکات و رىگالە رژانى خوین بگرىت و بەپەتیک بى بهستى و مندالەكە دلنیا بکاتەوہ که رووداویکی مەترسیدار روی نەداوہ تەنھا ئەسەرئىکی بچوکی زامەكە دەمىنیتەوہ، بەلام سەبارەت بەرووداوہ سۆزداریەکان کەلە سالەکانى ئایندە بۆ مندال روو ئەدات و لەوبرىنانەى کەلەشعور و ئارەزووہکانى دین و ئەو مەترسیانەى تەھدیدی ئەمنیەتى ئەکەن چى ئەتوانىت بکرىت.

ئیمە زۆربەمان ھەرگیز لەتەمەنى مندالیدا فىر نەکراوین کەچۆن ئازایانە لەبەرانبەر برىنەکانى ژيانى سۆزدارىمان بجەنگین، فىر نەکراوین چۆن ئەبىت ژيانمان خوش بویت و بەو پەپى باومپ بەخۆبوونەوہ تەحەمولى ئەو رووداوانە بکەین کە رەنگە زيانمان پى بگەيەنى، ئیمە ھەموومان خواھنى غەرايزىکىن کە رەنگە بگۆرىت بەدورژمنى و خوشەويستى ئەم غەريزەيش غەريزەى ترس و ھەراسە.

ھەركات جىھانى دەرەوہ زيانئىكى پى بگەيەنىت لەتوانای ئەم بەدەرئىت ئاسايى بوونى ئەو ئەگۆرىت بە خۆويستىەكى ئااسايى و وەتەواوى غەرايزى خۆويستى ئەو دەبىتە خۆپەرستىەكى ((مالىخوليايى)) چونكە بەردەوام خوى لە خەتەر و تەشويش و ھەراس دا دەبينیتەوہ.

بۆ زيان گەياندن بەغەريزەى خوشەويستى مندال زۆر رىگا لەكەمىنداىە رەنگە تەمى ئەو بکات، رەنگە داىك و باوکی بەرامبەر بە ئەو رەفتارەى توپە دەربەر، رەنگە دەستى ئەجەل يەكئ لەئازيزترىن كەسى لەناوبەرىت.

### (پاشە رۆژى نا ئەمنى لەخوشەويستیدا)

كەمندان وورده وورده گەورە دەبىت و وەك پياوى لىدیت پىوېستە لەگەل ناکامى و ئائومىدى و تالى و شكستە لەرادە بەدەرەكانى ژيان رابىت ئەو لىدانەى كەلەجىھانى دەرەوہ و ژىنكە لەو ئەدرى زۆرى ئەترسىنئ و پاشان ئازار

چەشتووی ئەکات و سەرئەنجام دەبیته دوژمن و بەگومان دەبیئت لەتەواوی جیهان بەشیوەیەک لەبەر خاتری بێ بەش بوونە شەخسەیکانی خۆی دژایەتی ھەموو کەسوشتیک ئەکات. رەنگە لەبەر رووبەرپوونەویەکی تێرند ژیان رەدبکاتەو و پەنا بۆ خواردنەو و تلیاک خواردن بیات وەدەست بداتە تاوان وەھەتا رەنگە بۆ تۆلە کردنەو و لەناعەدالەتی چارەنووسی پەنا بۆ خۆکوشتنیش بەریت.

ئەو کەسە بەھۆی ھێرشێ ترسەو و توشی کێشە دەروونی ھاتو و ھاھەست دەکات کەتەنھا ئەو لەنیوان ملیۆنان کەسی سەرئووی زەوی بوو و تە ئامانجی بەدبەختیەکانی جیهان بەداخەو ژیانێ پێر شەپوشپۆری دونیای ئەمڕۆ زیادە لەھەد ژمارەئەم سەرلێشێواوانەئە زیاد کردو و چونکە جیهان پێر لەکێشەو دژایەتی لەھەر گۆشەییەکی ئەم دونیایەو رێگایەک کراوەتەو بۆ تەھدیدکردنمان بەلام مەترسیدارترین و مەل وێران کەرتترین خەتەر مەترسیەکە کەھەرەشە لەغەریزەئە عەشقی و خۆشەویستی ئەکات. خۆپەرستی کەبەھۆی کێشە دەروونیەکانەو دەست دەبێ لەسەر خۆشەویستی وەک سەرەتان وایە.

بۆ ئەوێ مەروە ھێزی گیان بە بەردابوونی خۆشەویستی لەدەست ئەدات ئەبیئت و رابییەت بەشیوەیەک سەیری ئائەمێ چارەنووسی خۆی ئەکات کەگواوە ئەو ژیانیکێ پێر ترس و کارەساتی بۆ پێک ھێناوە ھەرەھا ھەول بەدات رێگای ئائومێدێ و ئابووتی لەدەروونی خۆیدا ئەکاتەو، پێویستە ھەمیشە ئەوێ لەیادبیئت کەترس بۆ ھەموو کەسێکەو غەریزەییەکی ((خۆویستیە)) بەلام تەنھا کاتی ئەرکی خۆی بەباشی جێبەجێ ئەکات کە -جەلوی لەدەست مەوێدا ئەبیئت.

### (ئایا خاوەنی گەشەئە پێویستی لەخۆندا)

پێویستە ئەو بزانرێت کەدوو جۆر خۆشەویستی بوونی ھەیە. خۆشەویستی ئاسایی و بالق و خۆشەویستی ئاسایی نابالغ، بۆ ئەوێ مەروە بێتوانیئت بەپێی پێویست خۆشەویستی دەربەریت پێویستە لەرووی سۆزدارییەو گەشەئە

پىئويىستى ھەيىت، بىن تواناى گەشەى سۆزدارى بەبەر بەستىكى گەرەى رىگاي  
خۆشەويىستى ئاسايى ئەدرىتە قەلەم.

### (ئايا شىۋەى خۆشەويىستى تۆ چۆنە)

ئەم پرسىيارانەى خوارەو ھەخۆت بىكە، ۋەلاسى ئەم پرسارانە رەنگە  
زانىارىيەك بەتۆبدات سەبارەت بەزانىنى نەستەى رىژەى گەشەى جنسىت  
لەخۆشەويىستىدا :-

- ۱- ئايا زىاد لەپىئويىست ھۆگرى دايىك و بارىكتى؟
- ۲- ئايا سەبارەت بە پەيوەندى خۆشەويىستى ھەست بەئائەمنى ئەكەى ئەگەر  
ۋەلامى تۆ بەئىيە ھۆكەى چىيە؟
- ۳- ئايا لەھەموو شت و كەسنىك ئەترسى و بەگومانى؟
- ۴- ئايا خۆپەرستى تىكەلى خۆشەويىستى تۆ بوو؟
- ۵- ئايا بىرو باۋەرەت سەبارەت بەخۆشەويىستى چۆنە چىيە؟
- ۶- ئايا سالت پىسەو بەگومانى؟
- ۷- ئايا زىاد لەپىئويىست ھەسەيت و ھەمىشە رىگاي بەرگريت ھەلېراردوۋە؟
- ۸- ئايا پىئويىست ئەكات بەردەوام بەگویتا بخوئىرنىت كەخۆشەويىستى؟
- ۹- ئايا فىكىرى خۆشەويىستى ئەبەستىتەۋە بەھەسەسەيەتى فراۋانەۋە؟
- ۱۰- ئايا خۆشەويىستى تۆ لە پاكىەۋەيە يان ئارەزوۋىيەكى جنسىيەيان  
ھەردوۋلايە؟

- ۱۱- ئايا تا ئىستە چەند جار عاشق بوويت؟
- ۱۲- ئايا ھەست ئەكەى ئىتر ناتوانىت خۆشەويىستى بىكەى؟
- ۱۳- بۆلدەربىنى ھەستى خۆشەويىستى زمانى پارانەۋە بەكار ئەمىنىت؟
- ۱۴- ئايا پىئويىست ئەكات خۆشەويىستى تۆ لەسايەى ئەمىنەتى مادىۋە گەشە

بىكات؟

- ۱۵- ئايا باۋەرەت بەخۆشەويىستەكەى خۆت ھەيە؟

۱۶- ئایا باوەڕت بەخۆشەویستی لەیەکەم بینیندا ھەیە ((عشق فی اول نقره)).

۱۷- ئایا ئەتوانی جیاوازی نیوان خۆشەویستی و لەزەت دیاری بکەیت؟

۱۸- ئایا پێیویست ئەکات پێش چوون بۆ مەوعیدیکی عاشقانە پەنا بۆ

مەشروب بەریت؟

۱۹- ئایا ئارەزووی ئەوە ئەکەیت خەڵکت خۆش بووێت یان خەڵکی خۆشیان

بووێت؟

۲۰- ئایا زیاد لەپێیویست شانازی بەخۆتەرە ئەکەیت یان زیاد لەپێیویست بێت

لەخۆت ئەکەیتەرە.

### (خۆشەویستی بەرگری لەترس و دژایەتی ئەکات)

لەجیهانی ئەمڕۆدا، توندپەڕە و نەژادی و تێکچوون و توندپەڕە و مەزھەبی جۆر بەجۆر، فەلسەفە سیاسە جیاوازییەکان، خەڵکیان کردووە بەچەندین گروپی جیاوازمە و ئەندامانی ھەر نەژادێک تاقمێکی گروپیکی بەرپەرھام خۆی لەمەترسیدا ئەبینیتەرە و ھەر ئەم ترسە بەرادییک ئێشەپۆلی دژایەتی و دوژمنی لەدنیادا دروست ئەکات کە لەو بزوایەدان کە چارەسەری ترس و نیکەرانیکەکانیان ئەنھا دان نائەبەبێر بۆچوونە کانیانەو لەلایەن دانیششتوانی جیھان و زیاتر کردنی یەرپرای خۆیانە و ھەڵدانە بۆ حوکم کردن بەسەر خەڵکیدا.

مروۆفی ئاسایی ھەرگیز رێگە نادات کە ترس و دژایەتی بەروۆکی ھیچ کەسێکی

کۆمەڵگاکە بگریت.

ئەو کەسە کە فێر بوو ژبانی بۆ ژبان خۆش بووێت بەبۆر بپارێت

رووبەرپووی ئاتومیدی دەبێتەرە مروۆفی عاقل و دونیا دیدە دنیایە لەوێ

کە ناگریت ئی لەبارینی بارن بگریت بەلام ئەتوانیت خۆی ئی پەنا بە ھەمان

شیوە ناتوانیت ئینکاری بکات کە لەپال جوانی و پاکیکەکانی جیھان فسادێ

لەرانە بەدەری وەک ((پێشەرمی و خراپەکاری)) بوونی ھەیە، و ئەو بەتەنھا

ناتوانیت بەرگری لەو ھەموو ناریکی و کێشەکانی جیھان بگریت.

بەلەم دۇنيایەلەوهی باش ئەتوانیت خۆی لەو جوۆره کهسانه بپارێزیت که  
ئایانهویت بهو پەپری ناموۆقانه خراپەیی لکه لآ بکهن وه لههه مان کاتدا ههول  
ئەدات خەلکی تریش به ئارامی و به بێ دەرپرینی توپهیی دووربخاتهوه  
لههه لهکانی خوێان))

(ھۆى زىادە رەھى لى خۇشەۋىستى)

هیزی چاکه خوازی و غمیزی خوشه و... قی بابیه تیکه قابلی دوو دئی نیه چونکه راستیه که یه موو روژی به چاو ئه ببن و هه مان ئه و غمیزی یه که و له میلله تان ئه کات بۆ بهرگری کردن له خوی بهرام بهر دوژمنی زور به هیزی بوه ستنیت.

وهو له مروة نهكات كاتيڪ خوشهويستىكيان ئهينن له بهردهم مهترسى  
مهريدان دهست بداته فيداكارى و له خو بوردوى سهر سوپ هيئهر، ههروها  
له بهرامهر مهترسى هاويهشدا ههزاران كهس رنك و بهكجوتو نهكات به بهكهوه.

(گەشە پىئەدانى ھىزى خۇشەۋىستى)

ھەممۇ كۆمەلگاي بەشەرى بۇ ھىزى خۇشەيىستى دىنە دونىيارە  
خۇشەيىستى شىتى نىيە كىتوپر رووبىدات بەلگەل خۇدى خۇمان و  
لەدروونماندا پەرورەدە ئەبىت چۈنگە بەشىنگە لەغەرىزەي خۇيىستى نىيە  
توونىيەتى بۇ خۇشەيىستى گىشتىيەو تايىبەت نىيە بەكۆمەلگاي، ھەممۇ كۆمەلگاي  
بەشەرى ئارمىزو ئەكات خەلەك خۇشى بويت، ژيان برىتىيە لە دۇرستايەتى و  
دۇستايەتىش گەشەبىدانى ژيانە.

بۇ ھەندى كەس بەھۇي كېشەي دەرۋونىيەۋە دەرپرېنى خۇشەۋىستى زۇر ئەستەمە چۈنكە نەخۇشى دەرۋونى مەرۇف بەرەن لاي گۆشەگىرى بەدبەختى ئەبات، ھەربۇيە ھەندى كەسى تر ئامادەي قبول كېردنى خۇشەۋىستى كەسى تر نېن ئەۋ كەسانەي زىياد لە پىۋىست خۇيان خۇش ئەۋىت ناتۋانز ھاورپىيان ھەبىت ئەۋ كەسانەش كەبە ئەندازەي پىۋىست، خاۋەنى خۇۋىستى

نەین و لەخۆیان نارازین لەخۆشەویستی بەخشیندا یان لە بەدەست هێنانی  
خۆشەویستی هەست بەکێشە ئەکەن.

بۆ نموونە: یەکیەک لەخۆشەکانی دکتۆر ((تئودریک)) بەدکتۆری ناوبراوی  
وتیوو((ناتوانم هاوڕێم هەبێت چونکە جوان نیم)) دکتۆریک لەوبارەی یەوە بروای  
وابوو ((ئەم کچە بیگومان گرنگیەکی زۆر ئەدا بە جوانی جسمی و لەو بڕوایەدا یە  
کە جوانی جسمی تەنھا شتیکی ئافەرەتانه کە سەرئەنجامی پیاوان رانەکێشێت)).

مەبەستی ئەو لەدەربرینی ئەو رەستە یە ئەو بوو خۆم ئەزانم جوان نیم  
هەڕکات بەرامبەر بە پیاویک هەست بە خۆشەویستی ئەکەم هەر لەهەمان  
سەرەتایە ئەم هەستە دڵم داگیر ئەکات کە ئەو پیاوێم منی بەدڵ نابێت و ئەنجامی  
خۆشەویستی بەخشینی من جگە لە ئازار و رەنج هیچ شتیکی تری لێ نایەتە  
بەرھەم.

ناتوانم جورئەتی خۆشەویستی بەخۆم بەدەم چونکە بەو پەڕی داخەو  
پیشبینی ئەکەم کە ئەو هەستە من بێ بەرھەم دەبێت.

## (بۆ ئەوێ بە ھەرە مەند بیت لەخۆشەویستی پێویستە خەڵک خۆش بویت)

رەفتار کردنی تۆ ھەروەھا شیوێ رێگا روشتنی تۆ لەژێر کاریگەری هەستی  
دەرونیت ۱، یە. گەر ئەتەوێت خەڵکی خۆشیان بویت و سەرنجیان رابکێشی  
پێویستە لەدڵەو خۆت خۆش بویت و خۆت بەجوان و سەرنج راکێش بزانیت  
ئەگەر ئافەرەتیت سەرنج راکێشانی جنسیت بەسراوەتەو بەرازی بوونی دەرونت  
لەژن بونت و شانازی کردن بەژنیتیتەو ئەم رازی بوون و شانازی یە نیشانە  
ئەو یە کە لەسەرنجدان و ستایشی جنسی بەرامبەر چێژ وەر ئەگری، زۆر جار  
کچیکی جوان سەرکەوتنیکی وابەدەست ناھێنێ کە پەر بەپێستی جوانیەکە ی بیت  
چونکە بەشیوێ یەکی لائیرادی لەسەرەتای مەدالیەو سەبارەت بەکۆرە

ھاوتەمەنەكانى رەوشىكى دۇستانەى نەبوو و ئەم رەوشە زۆر تر بەستراوئەتەو  
بەنارەزايى بوون لەكچىتى.

ھەربۆيەو لەبەر ئەمە ئەتوانىت بوترى شىوئەى دۇستايەتى تۆ بەستراوئەتەو  
بەو ئەحساساتانەى كەلەدەرونتا جۆش ئەخوات يانى پىويستە ھەست  
بەخۆشەويستى خەلكى و راكيشانى دۇستايەتى لەخۇتا بكەى.

### (خۆشەويستى برىتيە لە خۆشەويستى بەرامبەر بۆ يەكترى)

لەبابەتبكى تر پىاوئىكى خۆپەرست و بى تۈانا بەرەفتارى نابەجى ببو  
بەريگر لەدەرپرېنى ھەستى عاشقانەى ھاوسەرەكەى، ژنىكى گەنجيان ھىنا  
بۆلاى من بەبۆنەى ئەو كىشە جۆرەجۆرانەى كەلەسەرەتاي ژيانەو توشى ببو  
كەزىاتر لەپىنچ سال ببو چوبو و ژيانى ھاوسەريەو، بۆ چارەسەرکردنى  
نارەحتىە دىرينەكانى سەردانى زۆر پزىشكى كەردبوو بەردەوام لەبى ھىزى و  
سەر ئىشە و بى خەوى زۆر نازارى ئەچەشت و بەردەوام ئەگريا.

ئەلبەتە پىاوئەكەشى مەوقىكى نەزان و خۆپەرست بوو ھەركات ئەھات بۆ پارە  
دانى ھەقى دىكتۇر شەرى بەژنەكەى ئەفرۆشت.

پاش ئەوئەى سەرئەنجام ھەموو دىكتۇرەكان بى ھىوا ببون لەچارەسەر كەردنى  
ئەم ژنە نەخۆشە، بە پىاوئەكەيان راگەياند بوو كە بىيات بۆلاى دەرۈنزانىك و  
پىاوئەش بەشىوئەك تۈرە ببو و ھاوارى كەردبوو و تىبووى ((دىكتۇرەكان كە  
ئىدىعەى زىرەكى لە ئىشەكەى خۆيان ئەكەن ھىچ شتى نازان ئىستا ئىتر سەرەى  
دىكتۇرە نەفسىيەكانە)).

ئىتر ھەرچۇنى بى ئەو ژنە رۆژى لەگەل دايكىدا سەردانى منيان كەرد  
لەيەكەمىن جەلسەدا بۆى گىپرامەو كەچۇن لەھەمان يەكەم شەوى ھاوسەريدا  
چۇن بەرامبەر بەھاوسەرەكەى ھەستى بەنەفرەت كەردبوو و تەئكىدى ئەكەردەو  
كەھاوسەرەكەى رىك وەك حەيوانىك رەفتارى لەگەل ئەمدا كەردو و بەپى ھىچ

جۆرە پێشەکیەک بەو پەڕی توپەیییەو لەگەڵ یدا جیوت بوو و ڕەفتاری کردوو و چێژی وەرگرتوو پاشان پشیتی لێکردوو چۆتە خەو یکی قۆلەو. بەم پێیە مانگی هەنگوینی ئەو لەنیوان ترس و ئائۆمیدی دەستی پێکردوو، هەستیکی تەئیسیراوی توندی لەدەروونیدا پێک هێناو. ئەو هاوسەرەکی خۆش ئەویست بەلام ڕەفتاری خۆپەرستانەیی پیاو نەزانەکی ببوو هۆی ئەوێ کەژنە هەستی عەشق و عەلاقەیی خۆی لێبشاریتەو و دەری نەبەیی: ژنە بەگریانەو ئەویوت: ((دکتۆر ئەگەر هاوسەرەکم ڕەفتاریکی خۆشەوستانەیی لەگەڵ مندا هەبایە و کەمێک بەرامبەر بەمن میهرەبان بواوە هیچ نەبێت قسەیی لەگەڵدا بکردایە دانیام کە ئەم توانی خۆشەویستی و محبەتی خۆمی بۆ والا بکەم)).

### (چۆن خەڵک خۆش بوو و خۆشەویستیەکی بپاریزیت؟)

هەركات ئەتەوێت فیتری دۆستایەتی و خۆشەویستی کردن بیت ئەوانەم خالانەت هەمیشە لەیاد بێت. چونکە تێکەڵە لەگەڵ حیکمەتی فەیلەسوفە کۆنەکان و ئەنجامی لێکۆڵینەوێ دەروونزانە تازەکان و بیروبۆچوونی ئەو کەسانەیی کە بەسەر کەوتووێ ژیاوون و نامادەیی وەرگرتن و بەخشینی خۆشەویستی بوون. بەجێ بەجێکردنی ئەم خالانە ئەزانیت کە بۆ تۆ خۆشەویستی واتایەکی تازە ئەبەخشیت.

۱- هەموو دانیششتوانی جیهان بۆ غەریزەیی دۆستایەتی دینە دونیاو و پێویستە هەمووان چۆنیەتی ئەم خۆشەویستیە فیڕ بین.

۲- خۆشەویستی راست و بەجێ: -خۆشەویستی بەزۆر نیە و هاودەمی لێبوردنە بەلام توپەرونیە ئەم راستیە لەبارەیی هەر جۆرە خۆشەویستیەکی لەخۆشەویستی دایک بۆپۆلەکی و خۆشەویستی ئەندامانی خێزان بۆ یەکتەری و خۆشەویستی نیوان ژن و خۆشەویستی بۆ ئەشیایی بێ گیان و بۆ سروشت و جوانیەکانی. دنیا راستە.



شختیکی هاوبه ش له نیوان تیکړایي جوړه کانی خوشه ویستی هیه بریتیه له خوشه ویستی بۇ ژيان. که نه توانریت به باوکی هه موو خوشه ویستی هه کانی بزانی و یان، به قه دی دروختیکی دابنن کهل و پوی زور لینه بیته وه که هه موو یان خوراک له قه ده نه صلیه که ی ودرنه گرن.

۴- رعایه تی زیاده پړه وی له دابونه ریتی نه خلای، سه باره ت به کرداری جنسی هیزی خوشه ویستی زیاده کات دهرپرینی تونیته تی جنسی رهنکه بگوړیت به خوشه ویستی نه وه ی که زور گرنکه له په یوه ندی جنسیدا زیاتر لایه نی دهرونی نه که جسمی، هرچه ندله که ل نه وه ی که لایه نی جسمی خوشه ویستی له هاوسه ریدا به تیپه پرینی ساهه کان زیاده له حه د لاوازو سه رنه نجام له ناو نه چیت به لام لایه نی دهرونی مروقه به سه لامه تی ده مینیتته وه حه راره تی خوشه ویستی و عه لاقه ی به رامبه ر نه توانیت تاکوتایي ته مه ن هه تا کاتیک که هیزی جنسیش به ته واوی له ناو نه چیت نه وه به زیندوبه پاکي بمینیتته وه، وه ک چون بۇ نمونه باوه ش پیاکردنیک یاگوشینی ده ست یاسه یرکردنی عاشقانه و حه ره کاتی سه رنج راکیش که پیویسته تاکوتایي ته مه ن بیاریزیت.

۵- نه که ر نارمزوو نه که یت لای خه لکی خوشه ویست بیت پیویسته واله خوت بکه ی که خوش بوویستریت و خوت خوشه ویست بکه ی.

۶- دایکان و باوکان و هه میسه له فیرکردنی مانای خوشه ویستی واقعی روله کانیا ن مه سئولیه تیکی که وره یان له سه ر شانه و پیویسته نه م راستیه بده ن به گوئی روله کانیا ندا که رهنکه له ژیا نی هاوسه ریدا ژیا نی جنسی سه رچاوه ی خوشه ویستی و هه فاداری بیت و زیاده پړه وی له رعایه تی شهرم و حیا نه که ته نها زیگره له به رده م دهرپرینی خوشه ویستیدا به لکو به رگریش ده کات له چیژه کانی ژیا نی جنسی.

۷- پی که وه گونجان و سازشی نیوان دایک و باوک و فره ام کردنی فه زایه کی سالم بۇ په ودره دکردنی هیزی دؤستایه تی له مندا لاند زور گرنکه وه ک چون هه وا ی نازاد و خواردنی سالم بۇ پیگه یانندن و سه لامه تی جسمیان زهرورو

پښوېسته. دکتور ((استکل)) له م باره يه وه ده لیت : (( چاره نووسی ئیمه هر له هه مان سره تایي ساله کانی ژيانماندا دیاري نه کړیت )) هه موو نهو شتانه ی که پاشان فیږی نه بین بریتیه له زانیاریه که که پشتی به نه حساسات و ته جروبه سر تاییه کانه مان به ستووه، له فزای ژيانیکي یه کسان و ناسایي مندالی ناسایي دروست نه بیت و کاریگری شوین و خوشبهختی و توانا و گونجان و خوشه ویستی به هه زاران شیوه بؤ مندا ل ده گو یزیت وه.

شوین و ژینگه ی خیزانی وه کز به یه کی فینک وه سف نه کړیت که له هه مان دورانی سره تایي مندالی به سر سؤزی مندالی دا هه نه کات و که سایه تی نهو ده که شینیت وه و ده یخاته جوله کړدن له ساله کانی سره تا نه م که لایانه له و لقه ی که ورده ورده له غه رایزی نه ژادی و نار ه زوړه کان و وه سو ه سه ی مندا ل سر چا وه نه گړیت ناو نه خواته وه هر بویه چونی ه تی جولانه رهی نه و هه وافینکه ی ژینگه ی خیزانی کاریگری زوری هیه له سر په روه رهی سؤزداري منال.

۸- نه گهر رووبه پروی پی نومیدی بویت وه و خوشه ویستی خوت له ده ست دا وه ژيانی هاوسه ریت رووبه پروی ته للاق بؤت وه و کوتایي هاتوره، له گه ل هه موو نه مانه شدا بهینه روه بیرت که هیشتا توانای خوشه ریت و دوستایه تیت هیه.

۹- ته نها وتنی ((خوشم نهوی به س نیه)) به لکو پښوېسته به ناشکرا ه ست پی بکړیت و شاهیدیت هه بیت بؤ خوشه ریت ه ست ه کت. قسه به ته نها لایه نی فریودانی تیدایه نه وهی که مایه ی تی رمانه ته نها کړده وه یه. پښوېسته پیش هاوسه ری ته ئکیدي نهو شتانه بکهینه وه که له دهرونی شاره و دایه واته ری زگرتن و خوشو یستن قبول کړدن رای به رامبه ر.

۱۰- خوشه ویستی به سرا وه توره به نار ه زوړه کی هاوبه شو له ناو نه چو وه، وه به یه که وه ژيان بر دنه سر و به هره مهن دبوونه له چیژو و جوانیه که ی ژيان به هاوبه شی

۱۱- خۆشەویرستی واتە لیبروردرن و چار نوکان و قبولکردنی کە مو کوپی و خالە لاوازەکان و ھەلە یە کتری.

۱۲- ئەگەر حەررەتی خۆشەویرستی نە پاریزیت زیاد دەکات.

۱۳- پێش ئەو ی خەلکی بکە ی بەعاشقی خۆت پیویستە توانای معشوق بوون لەخۆتا بدۆزیتەرە، گەر نەتوانی بەدەررونی خۆتدا رۆبجیت ناتوانیت توقعی دۆزینەرە ی خۆشەویرستی بکەیت.

۱۴- ئامۆزگارییەکی تایبەت بەپیاوان ھەمیشە ژن خۆی لەپیاو بەلاواز تر ھەست پێ ئەکا بۆیە پیویستی بەخۆشەویرستی زیاتر ھەیە.

۱۵- ئامۆزگارییەکی تایبەتی بەژنان: -

((پیاو پێی خۆشە ھەمیشە بەشان و بالیدا ھەلبدریت و وەك خۆشەویرستیکی کامل ستایش بکریت ئەو ئافرەتانە ی دەرکیان بەم سیفەتانە ی پیاوہکانیان کردبێ و دلایان رازی کردبێ ھەمیشە خۆشەویرستی پیاوہکانیان.

۱۶- پیویستە ئەوہ بزانیەت کە رەنگە سەلامەتی تەنھا چەند سالبک تەمەنت دریز بکات بەلام خۆشەویرستی تام و چیژو راستی بەمەموو سالبکانی تەمەنت ئەبەخشیت.

لەم سەبەبە ی ئەتۆم و لەم دونیای پەرگۆران و شەر و شۆر و تر سەداتەنھا پیویستە ئەو راستیە ئیسپات بکەین کە ھیزی خۆشەویرستی ئیمە زۆر لەھیزو توانای ئەتۆم زیاتر و بەھیز ترە

## بەشى بېستە دوۋەم

### (بۆزىيانىكى بەردەۋامو يەكسان نەخشە داپرىژە)

((بەسەلامەتى ۋە سەرکەۋەتنى ۋە خوشىيتان)) چەندىن جار ئەم رىستەيە تان لەناھەنگەكان لەكاتى بەرزكردنەۋەى جامى مەشروب ۋە لەژيانى رۆژانەدا بېستەۋە بۇچى؟ چونكە ئەلف ۋە بى تىكپراى ئارەزوۋەكانى مەۋقە جگە لەم رىستەيە شتىكى تەرنىيە.

ئەۋ كەسەى كەسەلامەتە ئاسانتر دەگاتە خوشبەختى ۋە كەسىكىش كە خوشبەخت بى زياتر ئىمكانى سەرکەۋەتنى دەبىت گەشتن بەئەم سى خالە تائەندازەيەكى زىاد بەستراۋەتەۋە بەچۇنيەتى ئەۋ نەخشەۋ بەرنامانەى كە مەۋقە بۇ خۇى دايئەپىژى بۇ ژيانى رۆژانەى. ئەساسى سەرکەتن لەژياندا بەستروەتەۋە بەم شىۋەيەى خوارەۋە ((نەخشەيەك داپرىژە بۇ ژيان ۋە ھەول بەدە جىبەجىى بکەيت)). نەخشەكىشان كار كەردنەۋە كار كەردن تىربوونەۋە تىربونىش گەشتە خوشبەختىە بەلام ئايا خوش بەختى شتىكى ترە جگە لەپەپرەۋە كەردنى رەۋشتىكى عاقلانەۋ تايبەتى ژيان.

بىرو بۇچون ۋە ئەفكارى خۇت بخەرە سەرلەپەرە كاغەزەيەۋ ئەگەر ھەستت كەرد رىگرى زۇر لەسەر رىگاي جىبەجىكەردنى فەكرەكانت ھەيە. فەكرەيەك تەرح بکە كە زياتر ئىمكانى جىبەجىكەردنى ھەيە، نابىت ھىچ كام لەنەخشەۋ بىرو بۇ

چونه کانت هیڼده قورس بیټ که نه توانریت جیبه جیبکریټ، نه اندازیارک قادرمه یه که دروست نه کات به پینی نه و نه خشه یه ی دایرشتووه توش به هه مان شیوه هه مان ریگه بگره بو گه شتن به سه رکه وتن و نارهنووه گه وره کانی خوت نه و کات نه توانی پیشتر نه خشه یه کی دیاریکراو له میښکدا ده ست نیشان بکه ی. ژیان له یه که کاتدا هم هونرو هم زانسته به و پیته ی پیناسه ی عیلمیان کردووه وه که رشته یه که ((کاری جوړ به جوړ)) زانست بو ژیان به شیوه یه کی گشتی پیویستی به سیستمیک هونری هه یه بو چاک بوونی سه لامه تی و زیاده کردنی له زه ته کانی ژیان و گه شتن به نارامی و خوشبه ختی، نیستاش لیږده دا به نامه یه کی پیکه اتووی شش ده ستوری نه خه یه به رده ستان بو گه شتن به ژیانیکي نارامو یه کسان.

### (گرنگی سه لامه تی)

رابله نه یووت ((سه لامه تی ژیانی نیمه یه، ناتوانریت به بی سه لامه تی حسابی ژیان بو ژیان بکریټ)) هه موو نه زانن ((عه قلی سالم له به ده نی سالمدا یه)) که هر بویه هه ول بده نه چن ده ستوره که تو به ره ولای ژیانیکي ناسووده و عاقلانه رابه ری نه کات جیبه جی بکه ی.

۱- خواردن: - خواردنی مناسب زور گرنگه بو سه لامه تی جسمی، توش بوانی نه خوشیه دهنویه کان یان زور خوړن یانم زور که م خوړ زور که س به زوری له روی سرژنداریه وه خاوه نی گه شه ی پیویستن که چی نازار به ده ست زیاده ی چه وری میښکه وه نه چیژن. نابیت نه وه له یاد بکریټ که زور خوړی یه کی که له هو له بنه په تیه کانی خه والوی میښک، دکتور ((ماردین)) سه روکی پیشووی نه نجوومه نی ته ندروستی دل له نه مریکا وای رانه گه یه نیټ ((هه ری که کیلو کیښی زیاده ی تو دلت مه جبوره کات خوین له زیاتر له سی هزار ((عروق خوین)) وه که ترومپا به ریکاته وه له کاتی که دا به بی هه بوونی نه و کیلو زیاده یه پیویست به م هه موو هه وله پروکینه ره ناکات.

۲- بئى خەوى: - واپوون كراوه تەوھ كەتەنھا لەئەمەرىكادا نزیكەى ۵۲٪ كەس ئازار بەدەستى بئى خەویەوھ ئەچیزن، سالانە بەلانى كەمەوھ سئى ملیار حەبى خەولێخەر ئەفروشریت، بۆ رزگار بوون لەبئى خەوى پێش ھەمووشتن پێویستە ئەوھ لەبیر بکەیت كە توانای خەوتنت نیه چونكە ترس لەبێخەوى بەس نیه بۆ ناگا ھێنانەوت.

خەوى باش دەبێتە ھۆى زامن كردنى سەلامەتى جەسمى و دەرونى، ھەموو كەسێك بەشیوھىەكى مام ناوھەندى شەوانە پێویستى بەشەش تا حەوت سەعات خەو ھەيە، ھەولبەدە ھەرشەوھ لەسەعاتى دیارى كراودا برۆرە سەرچێگای نۆستن. ئامادەى خەوتن بە بەو شیوھىەى كە خۆت پێى ئاسوودەى<sup>۱</sup>.

۳- وەرزش: - جولانەوھى بەدەنى دەورێكى گەرنك ئەبیینت لەكاتێكدا وەرزشێكى مناسب و یەكسان سوورى خۆین ئاسان ئەكات و توانای بەدەنى زیاد ئەكات و ماندووى ماسولكەكان لەناو ئەبات و رێك پۆشى بەدەن ئەپاریزێ. بەشیوھىەكى گشتى بازەرگان و ئیشكەرەكان كەچونە تەمەنەوھ زۆر جار لەگەڵ گەرانەوھ بۆمالەوھ دەست ئەكەن بەخواردنى خواردەمەنى قورس و سەیرى بەرنامەى تەلەفزیۆن و سەردیڤى رۆژنامەكان ئەكەن و جگەرەپەكێش دا ئەگیرسێنن و پاشان ئەخەون.

ئەمە لەكاتێكدا كە بەدەنى ئەو پێویستى بەجولان و رێخۆلەكانى و سیپەكانى پێویستیان بەھەوای پاك و مێشكێش پێویستى بەسەرگەرمى ھەيە. مەعیدەى ئەو پەر ئەبێت لەخواردنى بەتام و چێژو، سوپى خۆینى ناریك و ھەزم بوونى خواردنەكە پێش خەو توشى جۆرە ژەھراوى بوونىكى ئەكات. لەئەنجامدا بەردەوام لەسەر ئێشەو ماندووى ھەمیشەیی گلەیی دەكات. و دەعوەتى ھاورێكای ھەمیشە بەعوزرى من پیر بووم رەد ئەكاتەوھ.

<sup>۱</sup>Rabplais: - نوسەرى بەناوبانگى فەرەنسیە كەلەسالى ۱۶۹۶ ی زاینى ھاتەووھە دونیاوھ

۴- مهشروب و جگهره:- زیاده رهوی له خواردنه وهی مهشروب و به کار هینانی جگهره هه مان کاریگهری ههیه که زیاده رهوی له خواردندا ههیه تی عاده ت کردن به مه وادی مخد ره وه و مهشروب درهنگ یان زوو خه له لی توند له سهر سهلامه تی پیک ده هیئت، یه کسان ی له تیکرایی کاره کانتدا کلیلی ژیانیکی ناسوده و عاقلانه یه.

۵- ته ندروستی که سیه تی:- پاکیه تی دهرونی مروژ زور گرنگه و هستیکی چالاک له مروژدا پیک ده هیئت گرنگیه کی زوری ههیه له سهر سوپی خوین کردن ی ناوی گهرم به سهر له شه دا پیش خه وتن زور گرنگه چونکه نارامی به نه عصاب نه به خشیت و خه و ناسان دهکات.

چاره سه بی نه خوشیه کان به ناوی گهرم و حاله تی سروشتی نه ریکی هینده گران نیه، ته ندروستی که سیتی ناسایی پر له زور عاده تی به سوودی وهک ریک پۆش و پاک ی جل و بهرگ و دوور که وتن وه له هه لبراردنی جله نا ناسایی به کان.

۶- پشکنینی جسمی:- مروژی تیگه یشت و سالی دوو جار سهردانی دکتور نهکات و داوی لی نهکات که دانه کانی پشکنی، ناگادار بوونی بهرده وامی سهلامه تی به ده ن کاریگهری فراوانی ههیه له سهر کامهرانی و خوش به ختی مروژ. زور به ی نه و نه خوشانه ی که نه خوشی دریز خایه نیان ههیه وهک سهره تان و نه خوشی دل نه گهر وهرزه دیاریکراوه کاند سهردانی دکتور بکه ن قابلی چاره سهره. بو نه وهک سهانه ی که ته مه نیان له په نجا سال تیپه ریوه سالانه سهردانی دکتور زور زهروریه بویان.

### (سەلامەتى دەروونى)

بۇ ئەھۋال مەۋجۇت لەرووى جىسمى دەروونىيەۋە ھەمىشە سەلامەت بىت پىۋىستە ئىرى ئەۋە بىت دورىكەۋىتەۋە لەتەشۋىش و نىگەرانى، چۈنكە نىگەرانى جۇرىكە لەخۇ ئازاردان كەزىان بەسەلامەتى بەدەن ئەگەيەنەت.

مەسئۇلى كورت ھىئانى تەمەنيان ئىرك و كارى زىادەنيە بەلكو زياتر بەھۋى تەشۋىش و نىگەرانىيەۋە بەھەۋل بىدە شتى بچوك گەۋرە مەكەۋ دورىكەۋەرە ۋەلەم كىدارە.

((دۇربىن)) پىزىشكى بەناۋبانكى فەرەنسى دەلىت (( لەژيانى مەۋقى ئاسايدا كىشەي بچوك و كىشەي گەۋرە بوونى ھەيە)) بەلام لەژيانى نەخۇشە دەرونيەكاندا تەنھا كىشەي گەۋرە بوونى ھەيە، كاتىك قىسە لەبارەي نىگەرانىيەۋە ئەكەم مەبەستەم تەنھا نىگەرانىيە زىادەپرەۋەكانە جگە لەۋەي ھەريەك لە ئىمە نىگەرانىيەۋە تەشۋىشى ھەيە، پىۋىستە ھەمىشە ئەۋە بزانيەت كە بەپىيى توانا دورىكەۋىتەۋە لەپەلە پەلى و نىگەرانى.

سەلامەتى دەروونى پىش ھەموو شتى بەئارامى دەروونى پىشتى بەستۋە باۋەر بەۋە بەيئە كەچالاكى و ھىزى جىسمى تا ئەندازەيەكى زۇر بەسراۋەتەۋە بەجۇرى ئەۋە ئەندىشانەي كەلەمىشكى تۇدا جىگەي بوۋەتەۋە ھەۋل بىدە خۇت چۈنيەتى كەسيەتى و چۈنيەتى تەشۋىش و نىگەرانىيەكانت بەباشى ديارى بگەي درەنگ يان زوۋ ناچارىت لە پىشەۋە روۋبەروۋى (منى) خۇت بىيەتەۋە.

ھەۋل دان بۇ ھەلاتن لەم روۋبەروۋوۋەۋەۋە ھىچ سودىكى نىيە بۇ ھەركۋى بېرۋى ەقلى و مىشكت لەگەلتايە.

ھەركات بەشۋەيەكى ھەلە بىر لەئەمريكا بگەيتەۋە دەربارەي مكسىكىش توشى ھەمان ھەلە دەبىت ئەگەر لەپارىس ھەسود بىت لەتەكسەسش ھەسودى بەرۋىك ئەگرى و ۋازت لىناھىنى.

مەۋجۇت بۇھەركۋى بېرات گىرەتەكانى خۇي لەگەلىدەيەتى تەندروستى دەروونى ۋەك پارە كاريگەرى فراۋانى لەسەر چۈنيەتى ژيانقان ھەيە، ھەربۇيە بۇدابين



کړدنی سهلامه تی میښک پیویسته له نښه ناروغيه ته که رښه کان و نیگه رانیه بی  
هوکان دورېکه ونه وه هه مان گرنگی بدن به ته ندروستی د ورونی که  
نه یه خشن به سهلامه تی جسمی. وه چوڼ جسم بو به جوانی مان وه پیویستی  
به وهرز شه میښکیش بو پاراستنی پاکي و شادی خو پیویستی به نو بیوونه وه  
هیه پیویسته نه وه بزانیته که ریښه سهره ته ندی یان فیه قیریت به ته وای  
په یوه ندی به میښکه وه هیه هر بویه به هه مان شپوهی که خواردی باش و  
خوش نه دی به مه عیده ده بیته میښکیش به نښه به رښه کان و بیر  
نیلها ماوییه کان گه شه پیبدهی بو هر یه که یان هندی پاکي و جوانی زور  
پیویسته نیمه هه مومان پیویستیمان به خنده هیه که یه کان رابردو و چنده  
جوان دهرکیان به وراستییه کړدو وه به رده وام ته نکیدیان نه کړدو وه که ((خنده  
خوین ده پالیوئی)).

هر چوڼ بیته پیویسته هه ولېدهی بیر نه به جییه کان چاک بکي و  
تایبه ته ندی نه به جییکانی که سایه تیت به ته وای له ناو بهیت چونکه مروږ  
به نیراده وه نه توانیت تی کړای که کم کوپی و هه لکانی خو به دهستی خو له ناو  
بیات، هر چنده کارت زور و کات که بیته له گه له مه شدا هه مو روږی نه  
رستانه ی خواره وه له گه له خوتدا بلیره وه: -

- روږ له دواي روږ گه شه نه که م.

- روږ له دواي روږ چاکتر نه بم.

- روږ له دواي روږ عاقل تر نه بم.

- روږ له دواي روږ ریښه گه شه کړدنه زیاده نه کات.

- روږ له دواي روږ نیسراحت کړدنه فیتر نه بم.

- روږ له دواي روږ باوهړم به خوږ زیاتر نه بیته.

- روږ له دواي روږ نارامی زهینیم زیاده نه که م.

- روږ له دواي روږ نه توانم خوش بهخت تر بم.

((وليام قیلنگ)) ئەم ھونەرە ((پیاھەلدانی خۆیی)) بەئامادەکردنی لائیرادی کە ئارەزووی گۆپینی کاری ھەبە ناو ئەبات، وە پشیتی بەم رایە بەستووە کەمیشک بەمروری زەمان باوەر دینیت بەوێ کە دووبارە دەبیتەووە سەرئەنجام ھەرسی ئەکات.

تۆش ئەم رایە بەکار ھێنە ئەوکات ئەبیینت کەبۆ ئایندە تۆ سوودیکێ فراوانی ھەبە، دکتۆر ((چرنک ھارت)) مامۆستای کۆمەڵناسی زانکۆی ((دیوک)) روونی کردووەتووە، و تیایدا پێگای ئاسانی دەست نیشان کردووە بۆ زالی بوون بەسەر کیشە سۆزداریەکان و چاک کردنی کەسایەتی خۆت. ئەم پێگایانە بەزۆری پشیتی بەسەرچاوەی زانستی بەستووە سوودیکێ زۆری ھەبە بۆ ئەو کەسانە کە ئامادەیی ھاوکاری کردنی خۆیان.

### (سەرکەوتن لەکاردا)

بە مەبەستی بەدەست ھێنانی سەرکەوتن لەکاردا بەزۆری پێویستە شایستەیی ئەو سەرکەوتنە بیت. مەرقی بیتوانا ئەو کەسانەن کەمەکو تلیاکیەکان بەچاوی گراوەوە خەونی ئالتونی ئەبیین و نازانن کەبەسەر قادرمەیی گەشەکردندا بۆ گەشتن بەسەعادەت و خوشبەختی پێویستە بەو پەڕی ئیرادەو بە پەلە سەریکەن. ئەم قسە جوانە ھی ئەو ((پیاوێکە)) کە ۹۹٪ی سەرکەوتنەکانی بەھۆی زەحمەت و عارەق رشتنەووە بوو ئەنھا ۱٪ی سەرکەوتنەکانی بەھۆی ئیلاھمەرە بوو.

لەژیا نیکێ یەکساندا لیاقت و باوەر بەخۆ بوون و چیژوەرگرتن لەکاری روژانەیی خۆت گرتنیکەکی حەياتی زۆری ھەبە ئیمە ھەموومان پێویستیمان بەکارکردنە ئەگەر رازی بین یا نا، تەنانتە ملیار دیرەکان بۆ پاراستنی سەرۆتەکانیان ناچاری کارکردن ئەگەر ھەندێ ھەبێ کاری جەسی ئەکەن، ئەبیت و ناچارن لەرووی زەنیەووە کاریکەن.

ئەو كەسانەى ناچارى بەدرىژى تەمەن كارى بروكىنەر ئەنجام بەدن پىويستە  
 ھىچ نەبىت لەدەوہ رازى بن و خوڭش رووبن شانازى بكەن كەنانى خوڭيان  
 شەرافەتمەندانە پەيدا ئەكەن و ھىچ زيانكىيان بۇ كۆمەلگا نىيە بگرە بەسوديشن  
 بۇ كۆمەلگا .

دكتور ((ويليام والسن له نامه كهيدا بهانويشاني)) تور كاري تو)) دهليٽ ((بهشي زوري په نجا مليون مرؤفي نه مريكا له كاتي ناسايي به مبهستي پاره پهيدا كردن به پيشه يهك يان كاريك مه شغول نه بن كه هيچ كاميان له كاري خويان رازي نين. له كوندا ووتويانه ((هر كه سينك بوكاريك دروست كراوه)) هه موو كه س ناتوانيٽ له زانكوډا بخوينيٽ ويان داهينان زانستي بدوزيټه وه يان سرؤكا به تي بانقنكي گوره بكرته نه ستو.

لە کاتی پێویستا ئەبێت تۆ ھەولبەدی ھیچ نەبێت کاریک ھەلبژێری کە بەکەلکی لە گەڵ ئیستعداد زەوق و تایبەتمەندی دەرونی تۆدا بگونجێت و چێژی لێوەر بگرێ.

بەلام بىر دەۋام گۆپىنى كارگىشەكانت لەناۋانات بەلكو خودى خۆت دەپىت  
لەھەولى گۆپىنى خۆت و گۆپىنى ئەفكارت بى بەرامبەر بەكارمەكت ئەم كەسانەى  
راستگۆيانە ھەول ئەمدەن لەلىكۆلینەۋە لەكارەكانيان ئەنجامىكى باش بەدەست  
بەينىن زۆر بەيان ۋەزعى خۇيان چاك ئەكەن بۆيە نابىت دەست لەبانى دەست  
دانىشن و چاۋەرۋان بن تاجىگايەك خالى ئەپىت و ئىۋە بچنە شوپنەكەى،  
پىۋىستە بەشىۋەك ھەول بەدى كەخەلكى لەھەولى دۆزىنەۋدى شوپن و پلەيەك  
بن بۇتان.

بەردەوام گلهیی کردن له کاری خۆت جگه له دروست کردنی لاوازی مێشک هیچ ئەنجامێکی نیه، دووربکه‌روه له‌شهرکردن له‌گه‌ڵ ئیشوکاری خۆتدا. هه‌گر له‌بری دربرپێنی نه‌فره‌ت له‌کاری خۆت له‌هه‌ول چێژ و ده‌رگرتن بێ لێی که‌مه‌تر هه‌ست به‌ناره‌حه‌تی و ماندوویی و ئازار ئەکه‌ی.

شوفیری کامیونیک که چیژ له بیبان گهردی وهر ئه گریټ، پۆسته چی یه که له گهل هه موو که سدا دۆستایه تی به کار ده هیئت و له کاتی ته سلیم کردنی نامه یه کدا چه ند ده قه یه کیش ده که ویته گفتوگوئی دۆستانه له گهل وهر گری نامه که دا، دوکانداریک که له گهل هه موو مشتهریه کانی خۆیدا په یوه ندییه کی پاک و دۆستانه دانه مه زینیت هه موویان له کاری خویان رازین و له ئیش و کاری رۆژانه یاندا هه ست به ماندوی داکه ن و به پیی پیویست هه ول ئه دن یه کسانیه که له ژياندا پیک بهینن و یه کشیوه کاری رۆژانه یان له ونا و ببه ن.

ئه گهر ئیمه تامه زروئی خوشبه ختی و کامه رانی بین نابیت له ئه نجامی ئه وه ی لیمان چاوه پروان ئه که ن ئیهمالی بکه ی ن.

((المرویلر)) له کتیبی ((ئه و سه ره ته ی که له ده روونقا هیه)) ده لیت: \_\_ ((ئه و که سه ی که له هه ر پله و پایه یه کدا سه رکه وتوو ئه بیت، زۆر زیاد له پیویست کار ئه کات که لیی چاوه پروان ئه که ن، مروقی سه رکه وتوو که سیکه که به رده وام هه ولی زیاتر و کاری چاکتر ئه نجام ئه دات ئه گهر ته نها له بهر ئه وه ی خه لکی له ئیوه چاوه پروان ئه که ن زیاد له پیویست ئه نجام بده ی کاره که ت به شیوه ی بیگاری لیدیت.

به لام به پیچه وانه وه ئه گهر به ته ویت نه که ته نها ئه وه ی که لیت چاوه پروان ئه کری به لکو زیاد له حه دی چاوه پروانی ئه رکه کانی خوت نیشان بده ی ئیشه که به زه وق و ئاره زویه کی تره وه ئه نجام ئه ده ی تیکرایی مروق بیانه ویت یان نا پیویسته خویان به کاریکه وه سه رقال بکه ن، کاریش حوکی خوشه ویستی هیه چونکه ده رده ده رونه یه کان له ناو ئه بات. به ده ست هیئانی سه رکه وتن له ژياندا ته نها که شتنه ناوبانگ نیه به لکو زۆر گرنگتره له سه رکه وتن و به ده سته یئانی پاره.

پیاویک که به زاهری سه رکه وتوو دیاره له ژياندا ره نگه ته نها له رووی به ده ست هیئانی سه ره ته وه سه رکه وتن به ده ست هیئانی له کاتی که له رووی خوشه ویستی و هاوسه ریه وه یان په یوه ندی کومه لایه تی ره نگه شکستی

خوارد بیټ، سهرکه و تن له لایه نیکی ژیان یه کسان نیه له گهل سهرکه و تن به ټیکړای لایه نه کانی ژیان.

ته نها ته توانریت به شیوه یه کی گشتی بوتريت سهرکه سه ی له کاری خوی رازی بیټ و کامهران بیټ له ټیکړای مرحله کانی تری ژیاندا سهرکه و تن نه بیټ. به پیچه وانه وه نه و پیاوړی به رده و ام له ژیاندا رو به پړی شکست بو بیټه وه و دهرامه ټیکي که می هیه و هول نه دات گونا می شکسته کانی خوی بخاته نه ستوی خه لکيه وه و به زوری توند پړه و عه صبه یه.

من زور توشېووی کیشه ی دهروونی نه ناسم که له ترسی قبول کردنی مه سئولیه تی ئیشیکي تازه ته نانه ت چاوپوړی له وه رگرتنی روتبه و معاشی زیاد نه که من هولی فراوانم داوه بو ناگادار کر نه و دیان و قبول کردنی نه م ناره حه تیه. ژماره یه کی زوری خه لکی پیو یستیان به وه هیه که به روه و لای سهرکه و تن هان بدرین، ناشکرایه که زوری ی ژنان ئی حترامی تایبه تیان هیه بو پیاوړی سهرکه و تن چونکه سهرکه و تن و کامهرانی نیشانه ی باوړ به خوبونه باوړ به خوبونیش نیشانه ی خوشبه ختی و که سیکیش که خوشبه خت بوو که سانی تریش خوش به خت نه کات.

کار بو خوشبه ختی ژنیش له هه موو روویه که وه پیو یسته گرنګترین کاریش بو ژن بریتیه له ئیداره کردنی مال و ته ربیه تی روله کان و هاندانی هاوسه ر، رهنگه ژن له نه نجامی وه زیفه ی گه وړه ی هاوسه ری چاک و دایکایه تی چاک روویه پړی شکست بیټه وه یان به پیچه وانه وه سهرکه و تنی ته و او به ده ست بهیټیت. کامهرانی نه و به ستراره ته وه به وړی که له خوشبه خت کردنی خوی و هاوسه رکه ی و روله کانی تاچ نه دنازه یه ک سهرکه و تن به ده ست دینیت. هه ربویه نه توانریت بوتريت سهرکه و تن له کاردا بریتیه له وه ی نه و پړی هول و کوششی خوی بو نه نجام دانی نه م کاره بخاته گه رو هه رگیز له کاتی کاردا کیشه یه ک له گهل ویزدانی خویدا دروست نه کات.

ئاشكارايە تەماحى زۆر لەرىگاي كۆكردنەوى پارەو ھىز ناتوانىيەت بە سەرگەوتنى تەواوى مادى بدريقتە قەلەم، ھەلبەتە لىرەدا مەبەستى من ئەو ھەلەكاردا بەتايىبەتى سەرگەوتن بۇ ئەركەسانەيە كە ئامانجيان لەكارى شەر كەوتوو پيش ھەموو شتى جىبەجىكردى ئارەزووكانى خويانە.

((گەشەي كەسايەتى بەھىزو زۆر شتى تر)) پاش ئەو ھەش بەدەست ھىنانى رازى بوون لەئەنجامدانى ئەو ھەزىفەيەي كە ئەنجامى ئەدات. پاش سەرگەوتن لەكاردا ھەموان پىويستىمان بەژيانىكى عاشقانەي پەرلە خوشى ھەيە.

### (خوشبەختى لە خوشەويستيدا)

ئە ئامادەكردنى بەرنامەيەكى تەواوى ژيان بۇ سەرگەوتن لەخوشەويستيدا پىويستە ھەمان گرنكى بەدى كەلەكاردا گرنكى پى ئەدەي، بۇ گەشتە كامەرانى. مەژۇ ئەتوانىت پىويستى دۇستايەتى و دۇستى گرتن دابنى بەمىلى سەعات ژيان بەبى خوشەويستى چ قىمەتىكى ھەيە؟

كامەرانى لەخوشەويستيدا لەسەخاوەتى بەخشىنى خوشەويستى و زانىنى خوشەويستى ھە سەرچاوەئەگريت. خوشەويستى ھەمىشە خوشەويستى دىنيەتە دونياو بە پىچەوانەو ئەنەمنى سۆزدارى بەزۆرى بەھۆى بىبەش بوونە لەخوشەويستى بەشيوەيەكى گشتى ئەو كەسانەي كەلەرووى سۆزدارىو ھەست بەتەشويش و نالەمنى ئەكەن ئەو كەسانەن كەبىبەشن لەتواناي خوش ويستى و دۇستايەتى.

ھەندىكى تىرش ترسيان لەخوشەويستى ھەيە ناتوانن ئازايانە قىولى بکەن دلپىسى كۆيرانە و دەربىرىنى دژايەتى و نارەحەتى لەتیکرايى پەيوەندىيە خوشەويستىەكان بەھۆى نالەمنى سۆزدارىو ھەيە.

بەتەرش رووى و دەربىرىنى دژايەتى كەردنى خوشەويستى ناتوانىيەت خوشەويستى بەدەست بەيىنريت.

برینه سۆزداریه کان کهله و پهرى خۆپهرستى و بى سهرنجى ژن و پیاوه وه  
سهرچاوه ئهگریت و ئه یخنه دللى یهکتریه وه ئه سهرى ون نه بوو له  
ههریه که یه یاندا به جیده هیئت. که جوانى ژيانى هاوسهرى غهرقى شکست  
دهکات.

زۆر له هاوسهره نائومیده کان و شکست خواردوو ده کان ناتوانن ده رک بهم  
راستیه بکه ن که ژن و پیاو بو پاراستنى و سبهختى له ژيانى هاوسهریدا  
پیویسته ههول بدن.

خۆشبهختى شتى نیه که له ده ره وهى هه دیه بکریت به مروژ به لکو نیعمه تیکه  
که روژانه له دللى ههر مروژیکدا بلاوده ییته وه و بو پاراستنى خۆشبهختى  
له جیهانى هاوسهرى به تایبه تى پیویسته هه موو پوژى ئه وه به یینیته وه یادی  
خۆت که بهرام بهر هاوسهره که ت چاکه خوازی و لیبوردن و عه لاقه و سهرنجت  
هه یه.

کاتیک ژن و پیاو ده ستیان به شهرو ههرا کرد ئه بیئت بو تریت که ده ستیان  
به ویران کردنى پایه کانى ژيانى هاوسهرى سکه و تو کردوه.

هاوئا ههنگى جنسى به پایه ی خۆشبهختى و خۆشه و ستنى دائه نریت به  
ته و او ی وه ک دروست کردنى ساختمانیکه که پوژ به پوژو سه عات به سه عات  
به رز ده بیته وه به ره و ته و او بوون نه روات.

ئه و ژن و پیاوانه ی که له پوی په یوه ندی جنسى سازشیان هه بیئت ئیمگانی  
زیاتریان له به رده ستایه بو که شتن به ریگای خۆشبهختى و سهرکه و تن که سینک  
که خاوه نى عه قلى جنسى بیئت ئه توانی ژيانى هاوسهرى به رده و ام بگۆریت  
به مانگی ههنگوینى.

ژن و پیاویک که خاوه نى خۆشه و یستى راستگۆیا نه ی بهرام بهر بن و گرنگى  
په روه رده کردنى که سایه تیه کی خراب بزائن له پوی جنسیه وه زۆر به که مى بى  
توانای و ساردى جنسى تیاندا ئه بیئریت، به داخه وه ژماره یه کی زۆرى ژن و پیاو  
بى به شن له م سیفه ته.

بەلەم پێویستە بزانرێت ئەو کەسانەى کە لە مێهرو محبەتى سروشتى خەلکى بەشدارن بۆ دەربڕینی خۆشەویستى و محبەتى خۆیان پێویستیان بە خۆتاقیکردنەوه نیه بەلکو بەردەوام بەزمانى خۆشەویستى قسە ئەکەن.

فەهرسەتیک لەتیکرای سیفەتە چاک و خراپەکانى خۆت ئامادە بکە بۆ گەشتن بە خۆشبەختى لەخۆشەویستیداو، چا و پۆشى لەو هەموو سیفەتانە بکەن کە لە پەيوەندى دۆستانەو عاشقانەى تۆ لەژیانى خۆشەویستیت کاریگەرى خراپى هەیه.

### (تەادل) یەکسانى کەسیتى)

#### (نایات کەسایەتیت هیض کیشەتەکى بۆ دروست کردویت؟)

ئەگەر کیشەى بۆ دروست کردویت پێویستە ئەوەش بزانیت کەبۆ هەر کیشەیهک رێگا چارهیهک دانراوه. بکۆلەرەوه لەتایبەتمەندى ئەخلاقی خۆت و ئەوکات ئەبینى کەچۆن وەلامى کیشەکانت ناشکرا دەبییت. بەئیحتیماڵ نزیک و بە دۇنیایى ئیسپات دەبییت کە ئەم کیشانەى تۆ تەنها خۆت بۆ خۆت دروست کردووه.

ناشکرایە هەركات تۆ نەتوانى سازش لەگەل خۆتدا بکەى مەحالە کەبتوانى لەگەل کەسى تردا بگونجیت، هەموو کەس بەکەمى ئێرادەوه ئەتوانیت کەسایەتى خۆى چاک بکات تۆش بەهەمان شیوه لەم رێگایەوه هەول بدە تیکرای هەول و سەرکەوتنە بەدەست هاتوووە کانت هەموو هەفتەیهک بخەیتە سەرکاغەز.

رێگا مەدە یەئسو و ئائومیدی زال بیت بەسەرکا، مەئوس بوون وا: وازەینان لەخود، وازەینان لەخودیش بتهوئ یان نا کاریگەرى خراپى دەبییت لەسەر تیکرای دەورو بەرت هەول بدە قەناعەت بەخۆت بەینیت کە هەموومان لەرووى کەسایەتیهوه رووبەرووی چەند کیشەیهک دەبینەوه هەموومان هەمیشە لەبرامبەر ئەهامەتیه جور بەجۆرەکانداين و رۆژ بەرۆژ ژيان پرتەر دەبییت لە کیشەى فراوان.



بەلەم ئىستى پاش خويىندىنە و لىكۆلىتە وەى ئەم كىتەبە ئەبىت زانىبىتتە كە  
 ھەر كىشەيەك خوى لەخۇيدا ھىندە مەترسىدارنىيە بەلكو گىرنگ ئەو رەوشەيە كە  
 بۇ چارەسەرى ئەو كىشەيە ھەلىئە بىزىرىت يان بەواتايەكى تر گىرنگ چۆنىەتى  
 رووبەرووبوونە وەى كەسى تۆيە لەو روودا وەى كەلىت رووئەدات.

تۆ بۇ خودى خۆت ھاوپى و ھاودەمىكى وەفادارو باش بە ئەوكات ئەبىنى بۇ  
 خەلكى تىرىش ھاوپى و دوستىكى باش ئەبىت.

### (گونجان لەگەل ھەمواندا)

بۇ ئەو وەى ژيانىكى يەكسانت ھەبىت پىئويستە لەخۆتدا كەسىتەيەكى پاك و  
 مېھرەبان پەوئەدە بەكى، پەروئەدە كىردى كە سىتەيەكى لەم جۆرە يەكىكە  
 لەنىشانەكانى گونجان لەگەل ھەموو كەسىكدا.

ھەول بەدە ھەمان كەسىتى پەپەو بەكى كەچاوپەوان ئەكەى خەلكى بەرامبەر  
 تۆ ھەيان بىت، تواناى پىشوازی كىردى ھاوپىيەتى خەلك و گونجان لەگەلىاندا  
 نىشانەى ئەوئە خاوەنى سۆزى گونجاوى دىارىكراو ئەوئە لىرەدا فەھرەستىك  
 لەھەندى لەوتايەتەندى ئەخلاقىانەى كەلە خۆشەويستى تۆ كەم دەكاتەو لای  
 خەلكى و ھاوپى كانت ئەخەينە بەرچاوت.

((خۆپەرسى - گالە پى كىردن - بەردەوام گەلى كىردن لە سەلامەتى خودى  
 خۆت - زۆر ھەساسى - توپەيى و شەرانى - روھى رەخنە گىرتنى توند - بەد  
 خولقى - دلپىسى بى ھۆ - بى تەربىيەتى - نەقامى - بى لىبوردنى - نەگونجان)).  
 بەلەم ئەگەر بەجدى بىرىارت داو كەلەگەل خەلكىا بەردەوام لەسازش و سەفادا  
 بىت، ئەوا ئەم چەند خالەت ھەمىشە لەبىر بىت:-

((ھەستى پاكىەتى لەخۆتدا گەشە پىبەدە - ھەموو كەس پىكەنىنى خۆش  
 ئەوئەت و كاتى پىئەكەن ھەست بەرازى بوونى زىاتر ئەكەن، زىاتر تەعارف بەكە  
 كى ھەيە لەتعارف و پىاھەلەدان بىزار بىت. ھەموو مان چاوپەوان ئەكەين  
 كەخەلكى توانا و قىمەتەن بۇ دابىنى و رىزمان بگىرت.

بهرامبهر به خه لکی عه لاقه دهر پره، باهه میشه ناوی هاو پښکات له سهر زمان بیت، به زوری پرسیار بکه و گوی بگرو کهم قسه بکه کاتی قسه کردن له گهل خه لکیدا هه ول بده قسه کانت له جیگای خویدا بیت، پیش قسه کردن باش بیر بکه ره وه لهو قسه یه ی ته ویت بیکه ی زور چاک بیر بکه ره وه چونکه خه لکی چاوه پروانی زیره کی و قسه زانیت لینه کهن.

گالته کردن به خه لکی نه بنجامیکی خراپی هه یه وهندی جار زور به گران ته و او نه بیت له سهرت، مروقی زور حساس زور جار له بهر که مترین ئیها نه بؤ دهر پرینی روو به روو بونه وه ئاماده ن هندی جار قسه یه کی نابه جی به سه تا نه عصابی خه لکی پی تیک بده ی و ته نانهت وای لی بکه ی دهرست بداته خو کوشتن.

دوور که و تنه وه له ره خنه و هه رای بی سهر و به رو بی سوود کاریکی چاکه، دووریش بکه وهره وه له ده ماغ بهرزی که کاریگری خراپی هه یه. به لام له هه مان کاتدا خو ت به سوک مه گره چونکه کهم سهر کردنی توانا و گرنگی خو ت جو ره نه خو شیه کی دهر ونیه، وه که مروقی ئازا ره فتار بکه به رده وام به روون کردنه وه ی کیش و به دبه ختیه کانی خو ت خه لکی خه فته تبار مه که، شه رانی و بهر ژه و هندی په رست نه بیت. له گهل هه موواندا میهره بان به.

لیبوه ردن و چاو پوشیت هه بیت، له گهل هه موو که سدا نیه تت پاک بیت و ریگه به خه لکیش بده وه که تو بژین، واز له بهد ره وشتی بهینه و هونه ری دوستایه تی له خو تا گه شه پیبده هه ول بده خزمه تی خه لکی بکه ی، خو ت له رووی جسمیه وه ساغ و له رووی سۆزداریه وه خو شه ویست نیشان بده.

### (ئیسرا حهت له ریگه ی گه شته وه)

سه یران بؤ می شک و به دهن هه مان حالی هه یه که خواردن و هه وای پاک بؤ گه ده و ریخوله کان هه مانه. پیویسته به پیی توانا چیژ له ژیان وهر بگریت، نه گهر بته ویت به رده وام له کار و چالا کیدا بیت و هیچ گرنگیه که نه ده یته گه شت و گه ران بیگومان زیانیکی زور گهره به خو ت ده گه یه نیت.

هه موومان پيويستيمان به ده وره ئيسراحت هه به لام پيويسته هه ول بهيت له ماره ئى به تالى و بئ كاريدا به ته وارى ئيسراحت بكه ئى وهك چوئن بو نموونه يارى زانىكى شه تره نچ به هوئى دووجار دوباره كردنه وه ئى يارييه كه ئى زور ناراحت ئه بيئت هه روه ها ماسى گريكى بئ سهر له بهر نه وه ئى ماسيه كان به خيرائ ناچنه توپه كه يه وه خوئن ساردى خوئى له ده ست ئه دات ئه وانيش هه مان حاليان هه به. هيج شتيك به سود تر نه به لام ناگاداريه بو روحو به ده دن كه پيويسته مافى به ده ست هينانى چيزه كانى ژيانت هه بيئت.

به لام بو چيزوهرگرتن له ژيان پيويسته ئاره زوى راست گويا نه و به هره مه ندبون له ژيان و ((خوشيه كانى)) له دلدا گه شه پئ بده يت.

به لام كاتيك فيرى نه وه بيئت كه چوئن ژيان ساده بكه يت و چيزى لئ وه ربگريت، خوئ بهرنامه ئى گه شت و سه رگه رميه كانت دابريزو بو كاتى بئ ئيشى سه رگه زميه به سوده كان بدوزه روه روژانه ش هه ندئ بئ بكه نه چوونكه به وته ئى ((دئالرد)) ئى ده رونزانى به ناوبانگ ((پيكنين توانا به دل ئه دات و يارمه تى سوورى خوئن ئه دات و بئ هو نه يان ووتوه كه له قولايى دلوه پئ نه كه بن. به تايبه تى نه و كه سانه ئى كارى فيكريان هه به زور تر پيويستيان به گه شت و سه يران هه به.

ئاشكرايه پاش ئيسراحت تو ئه توانيت زياتر كاربكه ئى جگه له وه ش زياتر هه ست به سه لامه تى نه كه يت. بو فيريوونى پشوو ئه بيئت سهر به كاربه نيئت، مروقى عه صه بى و توپه هه ميشه بئ سهرى نيشان ئه ده دن و به رده وام به له يانه، هه ر بويه نيگه رانى و ته شويشه بئ هوكان هه موو جوړه پشوو ئيسراحتيكيان لئ زه وت نه كات.

ترس توپه بى دروست ده كات و توپه يش لاي خوئيه وه ماسولكه كان هيلاك نه كات، ريگه بده به ماسولكه كان بكشين - كشانى ماسولكه كان ده بيته هوئى ئيسراحتى ميشك و ئارامى ميشكيش له هه موو رويه كه وه بو مروقه به سووده.

حەتا ((زانایان)) کەشفیان کردووە ئەو نەخۆشەکانی کە هونەری ئیسراحت کردن فێر بون کە مەتر لە ئەخۆشەکانی تر ئازار ئەچێژن، هەستی ئارامی توو کارێگەری باشی دەبێت لەسەر تێکپرای دەورو بەردکەت، وەک چۆن توو پەیی و دژیەتی گشتگرە بەزەر پێکەنین و میهرەبانی بە ئەمان شیوێه.

### مەزەهەبی وێژدان

ئەتوانرێت وێژدان وەک مەزەهەبیکی دەروونی ھاوبەش بۆ تێکپرای کۆمەلگای یەشەری پێناسە ی بکریێت چونکە هیچ کەس لە دانیشتوانی جیهان بەی ((وێژدان)) کە بەشیکی گرنگی مێشکە نایەتە دوتیاو دەروونزانان وێژدانیان لەسەروی منی بالا داناو.

مەزەهەبی وێژدان مەزەهەبیکی سەرقای نیە بە لکو فەلسەفەیکە کە ئارامی و خۆشی بە دەرون ئەبەخشێت و رێگای راستی ژیان نیشانی مرۆف ئەدات، مەزەهەب سەبەینی مرۆفە کە ئەتوانرێت وەک حیکمەتیکی دەروونی بەردەوام و عەقڵی سەلیمی گشتی دابنێن.

ئەتوانرێت بوتریێت تێکپرای ئەو کەسانە کە بەردەوام دەچنە کلێساو مزگوتەکان بە هەرمەندن لە مەزەهەبی وێژدان. ئەم مەزەهەبە زیاتر بەسراوێتەر بەباوەر بوون بە ئامانجی ژیان و باوەر بوون بە هیژیک لە سەروی توانای مرۆف و تەقدیری جوانیەکانی دوتیا و رازی بوونە لە ژیان.

ئایا فەلسەفە ی ژیان چییە؟ ئایا هەرگیز لەبیری کۆکردنەوی فەلسەفەیکە بووێت بۆ خۆت؟ هەموو کەس پێویستی بەو هەیه کە تەواوی بیرو باوەری خۆی بە امبەر بەزێان و ھاوشیوێهەکانی و مەزەهەب و هەندێ شتی تر بخاتە سەر کاغەز.

### تۆش فەلسەفەت بۆ ژیان چییە دیاری بکە

زۆر شت لەبارە ی خۆتەرە ئەزانی کە هۆی زۆر بەیان خۆدی خۆتی ئەو کەسە ی پەیرەوی لە مەزەهەب و وێژدان ئەکات لەسەلامەتی دەروونی بە هەرمەندە ئەم جۆرە کەسانە ئەمادیی ئەفریوی خەیاڵ پەرستی ئەخۆن.

هرگیز شته پېرؤزو به قېمه ته کان به هله قیاس ناکه ن، باوه پری به ته قنډېری  
کویرانه نیه و له وېر وایه دا نیه نه وېر له ژياندا روو نه دات به ئیجباری روو نه دات  
هه روه ها له کیشته دا نیه له گهل خوی و کلیسه و مزگه وت، سه لاده تی روو و دهرین  
لای به هه مان نه ندازه گرنگه که به لاده تی به دون نه یه تی.

مزه به بی ویرژدان په روه رده کړدنی که سایه تی و فیږ خوونی دوستایه تی، که شه  
پینه دات چونکه روو له هه سستی گوناوکاری وېرانی - عقدت حقارات - ترس  
له خودا پاک ده کاته وه.

مروغه ناگادار نه کاته وه له عهیب و خاله لاوازه کانی خوی وای لید دات که  
سه رچاوه ی نه و که و کوپانه به چاویکی واقعیانه وه که شف بکات و ژيانی  
له سر پایه یه کی چاکترو به سوودتر د اېرېژیت.

مزه به بی ویرژدان یانی که شتن به رنگای که شه ی سوزداری و دهرک کړدنی  
ته وای نه م ده ستوره بنه پرتیه ی تیکرپای مزه به بی میژوویی که :-

((نه وېر بؤ خوت به پره وای نه زانیت بؤ خه لکیش به پره وای بزانه و نه وېر بؤ  
خوت به پره وای نازانیت بؤ خه لکیش به پره وای مه زانه))، جوانتر نه وېر که مزه به بی  
ویرژدان یانی نه وېر که ((ویرژدانی نیمه چاکترین درونزانی نیمه یه)).

## ( پاشەکی )

(چەند سەرنجێک دەربارەی ئەم کتێبە)

ئێستا بیست و دوو بەشی دەروونزانیمان تیپەپەڕاند، رێگا بەدەن کە لە کۆتایدا یەک خالی گەرنەگەتەن پێی رابەگە یەنەم کە زۆر گەرنەگە و بریتی یە لەوەی کە ئەوەی بۆ چاک کردنی ژیا نی ئێوە و گەشتەن بەخۆشەختی کاریگەری بنەپەرتی ھە یە ئەو زانیارییانە نیە کە پێشتر بوتانە یان لەم کتێبە و کتێبی تر بە دەستان ھێناوە بە لکو ئەوەی بە راستی گەرنەگە و کاریگەری بنەپەرتی لە گۆپینی وەزعی ئێوە دا ھە یە ئەوە یە کە :-

((چۆن سەرکەوتو ئەبیت لە جیبە جێکردنی ئەو زانیاریانە ی کە رۆژانە فێر ئەبیت)).

تەنانەت دەروونزانی و ھەولدان بۆ روونکردنە وە ی ھەلەکانی دەروونی خۆت بە تەنھایی بەس نیە بە لکو گەشتەن ژیا نیکی یە کسان و جیبە جێکردنی عاقلانە ی ئەو زانیاریانە و کەشف کردنی سۆزداری و رێکخستنی ئارەزووەکان و بە تاییبەتی ھەلگرتنی ھەنگاوی بەسوودی چاک بوون زۆر گەرنەگە و زەروریە، زانی کاتی ک بەسوودە کە دەکەوێتە بەرچا و جیبە جێکرییت.

گەرنگی سوودەکانی ئەم کتێبە بە ستراوە تەو بەوە ی کە پاش بە دەست ھێنانی زانیاری پێویست دەربارە ی ((من)) ی خۆتان و فێربوون بۆ چارە سەرکردنی کێشە ی دەروونی و ئارەزووی بە کارخستنی ئامۆژگاری یە دەست نیشان کراوە کەنە .

((البرت كليف)) نوسەرى كىتەبى ((چەند دەرسىك بۇ سەرگەۋتن)) ئەللىت :-  
((كاتى ئىۋە ھەندى تۆۋەن كەرن دەستوراتى پىۋىستى چاپ بوۋ لەسەر  
پارچەيەك ئەيىنى ۋە ئەزانى ئەگەر پەيۋەۋى ئەۋ دەستورە بىكە ئەنجامىكى  
باشى ئەيىت، بەلام ئەگەر ئەم تۆۋە بەبى دەستور بەيى ئارەزۋى خوت  
بلاۋىكەيتەۋە ھىچ ئەنجامىك بەدەست ناھىنىت.

بەلام لەم بارەيەۋە نايتى گەلىي لەدوكاندارە كە بىكەيت كە ئەۋ تۆۋە بەتۆ  
فروشتوۋە بى بەرھەم بوۋە چۈنكە تۆ شىۋە بەكارھىنانىت گۆپى.  
ئەگەر تۆ بەئەندازە پىۋىست ھەۋل بەدەۋى ۋە نەخشەۋى عاقلانە دابىنىت ۋە  
جىبەجى بىكە دۇنيا بە كەشۋەيەكى نوئى ژيان لەھەر روۋىكەۋە سالم ترو  
سعادەت ئامىز ترو پىرۋزانەتر لەچاۋەپوانى تۇدايە.

يەككە لەنوسەرەكان دەللىت ((كەمرۇقى بەبى بەرنامەۋە دواكەۋتوۋ تۆزى  
رووداۋەكانە لەكاتىكدا ئەۋ كەسانەۋى كە پىشتەر بەرنامەيان بۇ ژيانى خۇيان  
دارشتوۋە بەۋ پەپى ئىرادەۋە دەست ئەدەنە جىبەجىكردنى ئەركە كانيان ۋە  
چارەنوسى خۇيان لەبەر دەستايە)).

بەرزترىن دىيارى ژيان لەدەستىايەتى بۇ ئەۋ كەسانەيە كەخاۋەنى  
ئامانجىكن ۋە مەبەستىكيان ھەيە لەژياندا ۋەخەلكى تىرىش ئەيىت تەنھا  
بەپاشماۋەكانى ئەۋان رازى بن.

((ئىۋەش رابردوۋ لەيىر بىكەن ۋە تەنھا لەيىرى ئەمۇدا بن)).  
ھەربۋىيە سەبەينى كەلەخەۋ ھەستاي بەۋ ئىمانەۋە رۆژى نوئى دەست پىبىكە  
كە:-

((خۇشەختى جگە لەرەۋشتىكى ژيان شتىكى تىرىيەۋ كىلە كەشى لە  
دەستى خۇتاندايە)).

كۆتايى

ۋەرگىپرانى سۇران خورپمانى

م/۰۷۷۰۱۵۲۷۱۹۹

DERWIJZANT BEFTAR

منتدی اقرأ الشافعی

للشعب (مشرقی - مغربی - فارسی)

www.lqra.ahlamontada.com

BEREW LOTREL KAMERANI

ئایا تا ئیستا لەخۆت پرسیوە چ جۆرە کەسیکیت، بۆچی بەم شیومیە  
بیر ئەکەمەوهو بۆچی رەفتارو کردارم بەم شیومیەیه؟ نوھسانی و  
هەلەو کەم و کورتی کەسایەتیم کەناگاداریان نیم و میان بەھێج  
تەماشایان دەکەم چین؟

کاردانەوهی سەرکەوتنەکانی ژیانم تا چەند کاریگەری بۆ سەر  
سەلامەتیم ھەیە؟ ئایا قەسەو بیروپراگەت لەبارە شتە جوان و  
پیرۆزەکان نارەوا نییە؟ بیروبۆچونم چۆنە سەبارەت بەعەشق، جنس،  
کەسانی دەورووبەرم بەتایبەتی و لەبارە ژیان بەگشتی...

ئەو ھۆیانەی کە بەشیومیەکی بێ مەبەست چوونەتە ناو بوغزو  
کینەمەوهو گامانەو چین؟

ئایا زۆر خۆپەرستم یان زۆر ھەساس؟ ئایا گوناھێ شکستەکانی خۆم  
ئەخەمە ئەستۆی کەسی ترمەو؟ ئایا بەراستی ھەولم داوە چاکتریم؟  
ئایا ئامانجەم لەژیاندا چێو بەتەمای چیم؟.....

نرخ (5000) دینار



لەبلا و کراودەکانی خانەێ چاپ و بەخشی رێنما